

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ



ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОСОБИЕ
для ГИМНАЗИЯ
VIII–IX КЛАССЫ

Кишинэу 2022

КУРРИКУЛУМНАЯ ОБЛАСТЬ
Социо-гуманитарное воспитание

Утверждено:

Национальным Советом по Куррикулуму (протокол № 29 от 7 сентября 2022 г.)
Приказ Министерства Образования и Исследований № 948 от 27 сентября 2022 г.)

Документ разработан в рамках проекта «Разработка, пилотирование и интеграция раннего предупреждения гендерного насилия и насилия в отношении женщин в школьную программу», реализуемого Международным центром «LA STRADA» в партнерстве с UN Women Moldova и финансовой поддержки Швеции. Авторские права на продукцию принадлежат UN Women Moldova.

РАБОЧАЯ ГРУППА:**АВТОРЫ:**

Татьяна ТУРКИНЭ, психолог, заведующая Центром непрерывного образования, Государственный Университет в Молдове

Валентина ОЛАРУ, доктор педагогики, высшая дидактическая степень, директор Теоретического лицея «Луциан Блага», мун. Кишинэу

Виорика АНДРИЦКИ, доктор хабилитат в педагогике, профессор университета

КОНСУЛЬТАНТ:

Корина ЛУНГУ, главный специалист Управления общего образования, Министерство Образования и Исследований

КООРДИНАТОР:

Лилиана ИСТРАТЕ-БУРЧИУ, Международный центр „LA STRADA”



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Модуль I. СЕМЬЯ И СИСТЕМА СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ	4
ТЕМА 1. Эволюция модели семьи на протяжении истории. Семья – вчера, сегодня, завтра.....	5
ТЕМА 2. Система семейных ценностей. Различия систем семейных ценностей. Материальные ценности против духовных ценностей.....	8
ТЕМА 3. Семья и правовые аспекты. Семейные роли, функции и обязанности.....	11
ТЕМА 4. Культура гармоничных отношений в семье. Я как ценность, самопознание, уверенность в себе, человеческое достоинство- предпосылка в развитии гармоничных отношений в семье.....	16
ТЕМА 5. Искусство общения в семье. Роль материнской и отцовской привязанности в создании и поддержании гармоничных отношений в семье, в общении с дочерью, сыном.....	21
ТЕМА 6. Обязанности и ответственность в семейных отношениях.....	27
Модуль II. КУЛЬТУРА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОМ ВОЗРАСТЕ	30
ТЕМА 7. Друзья и отношения в подростковом возрасте.....	31
ТЕМА 8. Роль аффективности в дружбе и в романтических отношениях.....	35
ТЕМА 9. Гендерная перспектива в формировании и поддержании отношений.....	40
ТЕМА 10. Начало отношений и взаимопознание. Роль согласия.....	45
ТЕМА 11. Онлайн знакомства. Риски в онлайн-отношениях. Желательные и нежелательные признаки на этапе начала отношений. Роль личных границ в отношениях.....	50
ТЕМА 12. Разногласия и конфликты между друзьями и в семье. Предотвращение и эффективное регулирование конфликтов.....	54
Модуль III. ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ	58
ТЕМА 13. «Токсичные» люди и отношения. Характеристики, формы поведения и язык в общении «токсичных» людей.....	59
ТЕМА 14. Признаки манипуляции и контроля на этапе инициирования отношений..... Аффективность или контроль?	62
ТЕМА 15. Стратегии прекращения отношений. Способы сказать «нет» потенциально агрессивному партнеру.....	65
ТЕМА 16. Семейное насилие: формы, причины, последствия. Циклический характер насилия.....	67 76
ТЕМА 17. Положения законодательства о борьбе с насилием в семье.....	
ТЕМА 18. СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ В СЛУЧАЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ И ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ. Как действовать в случаях домашнего насилия и жестокого обращения. Вмешательство в случаях домашнего насилия и жестокого обращения.....	79 81

Введение

Это методическое пособие направлено на ознакомление субъектов образования с новыми стратегиями предотвращения домашнего насилия среди молодежи. Акцент делался, в частности, на насилии на этапе инициирования отношений и формировании навыков гармоничных отношений. В настоящее время проводится несколько кампаний по повышению осведомленности о явлении домашнего насилия.

Профессионалы в этой области говорят о признании проблемы, ее последствиях и оказании поддержки пострадавшим и их семьям. Однако органы, ответственные за разработку программ по предупреждению этого явления, не включили аспект обучения навыкам и культуре отношений, выявление признаков насилия даже на этапе инициирования отношений. Мы решили заняться этой конкретной формой насилия, потому что ее последствия менее заметны и их труднее распознать не только извне, но также и внутри отношений. Более того, воздействие эмоционального насилия на формирующуюся личность, например, подростка, может оставить следы в долгосрочной перспективе и существенно повлиять на них на протяжении всей их личной и профессиональной жизни. Даже если речь идет, в частности, о ненасильственных навыках, этот предмет обладает способностью расширять рамки восприятия и отношения и предлагать учащимся возможность проводить различные сопоставления с навыками гармоничных или жестоких межличностных отношений в других средах: социальной, школьной, семейной и т.д.

Цель методического пособия. Данное пособие было разработано в качестве основы подготовки учителей-профессионалов для реализации курса «Гармоничные отношения в семье» и обеспечивает учителю уверенность в концептуальном подходе к изучаемым темам. Требований по использованию соответствующего пособия нет. Он будет полезен в соответствующий момент, в основном в рамках данного курса, в другое учебное время, а также в различных внеплановых ситуациях. Подобранные материалы, как в познавательном, так и в дидактико-методическом измерении, были апробированы в различных формах: тренингах, экспериментально-пилотажном курсе и т.д.

Как следует использовать это методическое пособие. Три модуля методического пособия дополняют друг друга, поэтому их следует читать и использовать как единое целое. Таким образом, рассматриваемое пособие предоставит учителям необходимую информацию, которая позволит им распознать и понять признаки жестокого обращения на этапе инициирования отношений, но, прежде всего, принять соответствующее поведение в последующих отношениях. Материал также может быть использован для поддержки учителей в разработке собственных занятий по другим смежным предметам или профилактических мероприятий для школьного психолога.

Методическое пособие направлено на повышение прикладной ценности упомянутых школьных предметов, тем самым способствуя сохранению школы как агента социальных изменений, устанавливающего новые нормы и идеалы по сравнению с теми, которые распространены в сообществе, к которому она принадлежит.

Модуль I

СЕМЬЯ И СИСТЕМА СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

ТЕМА 1. Эволюция модели семьи на протяжении истории. Семья – вчера, сегодня, завтра.

ТЕМА 2. Система семейных ценностей. Различия систем семейных ценностей. Материальные ценности против духовных ценностей.

ТЕМА 3. Семья и правовые аспекты. Семейные роли, функции и обязанности.

ТЕМА 4. Культура гармоничных отношений в семье. Я как ценность, самопознание, уверенность в себе, человеческое достоинство- предпосылка в развитии гармоничных отношений в семье.

ТЕМА 5. Искусство общения в семье. Роль материнской и отцовской привязанности в создании и поддержании гармоничных отношений в семье, в общении с дочерью, сыном.

ТЕМА 6. Обязанности и ответственность в семейных отношениях.

ЭВОЛЮЦИЯ МОДЕЛИ СЕМЬИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ИСТОРИИ. СЕМЬЯ – ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Концептуальные разграничения

С давних времен, чтобы выжить, людям приходилось объединяться в группы или пары, которые в итоге стали называться **семьями**. Успешно обеспечивая выживание все большего числа людей, семья становилась все более функциональной, социальная жизнь навязывала все новые и новые правила ее формирования и существования. Семья была первым социальным институтом в мировой истории.

С психологической точки зрения **пару** можно определить как биполярную структуру биопсихосоциального типа, основанную на взаимном интердетерминизме. Партнеры поддерживают, развивают, стимулируют, удовлетворяют, дополняют друг друга как биологические, аффективные и социальные личности через друг друга¹.

В паре участвуют два человека, как правило, разного пола (хотя это и не обязательно), которые имеют на время следующие характеристики: чувства привязанности друг к другу (любовь, привязанность, уважение и т.д.); половое влечение, приводящее (или не приводящее) к сексуальным отношениям; общие ценности или цели; площадь или время, проведенное вместе (друг с другом как в паре, но и в социальной сфере); желание быть вместе дольше.

Брак влечет за собой многочисленные аффективные, половые, моральные, юридические, социальные, экономические и т.д. последствия, которые отличают его от жизни в добрачной паре или паре до согласия и от жизни в свободном союзе. Он относится как к одобренному обществом устройству, посредством которого создается семья, так и к путешествию по собственному, неповторимому пути. С юридической точки зрения брак представляет собой добровольный союз между мужчиной и женщиной, заключенный в соответствии с правовыми нормами с целью создания семьи.

Семья - это социальная группа, образованная брачным союзом, состоящая из людей, живущих вместе, ведущих общее хозяйство, связанных определенными природно-биологическими, психологическими, нравственными и правовыми отношениями и отвечающих друг за друга перед обществом.

Семья выполняет все функции общества: воспроизводство и обеспечение биологической преемственности человеческого рода, производство средств к существованию, воспитание и социализацию детей и тем самым обеспечение нравственно-духовной преемственности².

Типы семей

В разной степени от одной страны к другой, семья представляет разнообразие форм сосуществования. В специальной литературе предлагается множество типологий семей. Делая обобщение, мы опишем наиболее распространенные типы семьи:

- ☞ **Нуклеарная семья** семья это семья, состоящая из одной пары супругов и их потомков, которые живут вместе и ведут собственное хозяйство. Этот тип семьи является наиболее распространенным и желанным во всех обществах, поскольку допускает более тесную связь между членами семьи, демократичность отношений и установление собственных правил семейного функционирования. Таким образом, в нуклеарной семье степень близости выше, а шансы на удовлетворение сексуально-аффективных потребностей, потребностей в безопасности и стабильности возрастают.
- ☞ **Большая семья** состоит из нескольких членов семьи, представляющих два или три поколения: братьев и сестер, родителей, бабушек и дедушек, детей и внуков. Все члены большой семьи

¹Митрофан И. и Чуперкэ К. Экскурсы в психосоциологию и психосексологию семьи. Издательство " Mihaela Press ", Бухарест, 1998, стр. 14.

²Ibidem, стр. 15.

могут жить в одном пространстве (дом, квартира, двор) или каждый может иметь свое личное пространство. С традиционной точки зрения большая семья имеет систему правил и норм сосуществования, которые передаются из поколения в поколение. Её функциональной характеристикой является сохранение доминирующих семейных традиций, обычаев и стиля. Например, выбор партнера осуществляется родителями, исходя из соблюдения некоторых норм, касающихся происхождения, социального и экономического положения. В XXI веке распространенность большой семьи уменьшилась. Это изменение связано с повышением мобильности, с уменьшением финансовой ответственности детей перед стареющими родителями. Термин «большая семья» до сих пор используется для обозначения семьи, объединенной кровным родством, даже если все находятся дома.

- ☒ **Неполные семьи** в которых один из родителей не существует, ребенок или дети воспитываются только одним родителем. Отсутствие родителя может быть связано с их смертью, разводом или выбором человека стать родителем-одиночкой, рождением ребенка, зачатого в результате экстракорпорального оплодотворения, или с партнером, который не будет принимать участие в воспитании ребенка, или через усыновление ребенка.
- ☒ **Смешанные семьи** где партнеры принадлежат к разным культурам. Это тип семьи, который становится все более и более распространенным благодаря множеству возможностей путешествовать из одной части мира в другую благодаря развитию техники телефонной связи, в частности, Интернета.
- ☒ **Сожительство** представляет собой скорее модель ассоциации, то есть способ совместного проживания гетеросексуальных пар вне брачного договора. Она мало чем отличается от нуклеарной семьи, так как выполняет большинство функций и сталкивается с теми же проблемами, что и супружеские пары.
- ☒ **Восстановленная семья** это семья, в которой партнеры ранее состояли в браке и развелись или потеряли своего партнера и имеют детей от предыдущих браков.
- ☒ **Приемная семья** это та, которая имеет возможности воспитания детей и любви к ним, но по разным причинам не может иметь собственных детей, соответственно усыновляет одного или нескольких детей. Приемными считаются также пары, у которых уже есть собственные дети, но они хотят расширить семью, предложив ребенку возможность расти в семье.

Эволюция семьи

Исторически семья играла важную роль в жизни и развитии людей и народов. «Происхождение семьи восходит к доисторическим временам, когда предки гоминидов сформировали семейную единицу. Хотя семья эволюционировала, многие из ее первоначальных функций сохраняются и сегодня: воспроизводство и социализация детей, действия как единица экономического сотрудничества, значимые роли (дети, муж, жена, родители), обеспечение частной жизни». (Strong & DeVault, 1986)³. Более того, семья обеспечивает самые глубокие и удовлетворяющие эмоциональные переживания в жизни, такие как любовь, преданность, привязанность, принадлежность, развлечения и радость. Семья также играет терапевтическую роль для своих членов, посредством внимания, сочувствия, руководства и понимания друг друга. (Sayger, Homrich & Horne, 2000)⁴.

Древние египтяне считали царскую семью настолько важной, что поощряли браки между родственниками.

Римские семьи включали в себя всех домочадцев, находившихся под властным влиянием отца (главы семьи), включая взрослых детей и домашних рабов. Дети, рожденные вне брака, не могли наследовать имущество или имя отца, вместо этого они принадлежали к социальной группе и семье своей матери.

В большинстве древних культур, таких как культуры Ассирии, Египта и Китая, велись записи о преемниках правящих династий, чтобы узаконить их власть как божественное происхождение.

³ Samuel T. Gladding, Family Therapy. History, Theory and Practice. Pearson Education. Merrill Prentice Hall. New Jersey, 2007.

⁴ idem

В китайской династии семейная жизнь имела решающее значение для накопления власти и выживания империй. Так заключались последовательные браки.

В средневековой Европе могущественные семьи женились, чтобы править и поддерживать богатство (состояние). В результате такие семьи (например, династия Габсбургов) очень успешно накапливали власть, влияние и богатство. В христианской Европе в Средние века существовало две различных семейных модели.

- В большинстве стран Южной и Восточной Европы брак заключался между двумя людьми, которые долгое время жили со своими родителями. Вовлеченный мужчина был старше, обычно ему было около двадцати, а девушка часто была еще подростком. В одном домохозяйстве проживало несколько поколений, и это называлось «совместным домохозяйством».
- В противоположность им, районы северо-западной Европы породили уникальную семейную структуру для того периода времени. Мужчина и женщина обычно были примерно одного возраста и ждали свадьбы до двадцати лет. После свадьбы пара создавала собственное независимое домашнее хозяйство (называемое «нуклеарной» структурой домашнего хозяйства). Это привело к снижению рождаемости, а также к повышению уровня экономической стабильности новой пары. Это также послужило препятствием для роста населения в Европе⁵.

Многие социологи придерживались мнения, что нуклеарная семья была продуктом индустриализации, но данные, приведенные историком Питером Ласлеттом, свидетельствуют о том, что эффективность индустриализации в Северо-Западной Европе связана, в частности, с предсуществованием нуклеарной семьи.

В доиндустриальной Европе были известны два типа семьи — «простая хозяйственная система» (нуклеарная семья) и «совместная семейная система» (большая семья). Система простого домохозяйства характеризовалась относительно поздним брачным возрастом как для мужчин, так и для женщин и созданием отдельного домашнего хозяйства после вступления в брак. Система совместного семейного хозяйства характеризовалась более ранним браком женщин, совместным проживанием с семьей мужа и совместным проживанием нескольких поколений. Многие домохозяйства состояли из несвязанных между собой родством слуг и учеников, которые жили вместе в течение нескольких лет и в то время принадлежали семье. Из-за более короткой продолжительности жизни и высокого уровня смертности в доиндустриальном мире структура семьи во многом зависела от среднего возраста вступления женщины в брак. Поздние браки, как это происходило в системе простого домохозяйства, оставляли мало времени для образования семей из трех поколений. Наоборот, в системе совместного семейного хозяйства ранние браки позволяли формировать многопоколенные семьи⁶.

У доиндустриальной семьи было много функций, включая производство продуктов питания, владение землей, регулирование наследования, воспроизводство, социализацию и образование своих членов. Внешние роли допускали участие в религии и политике. Социальный статус также был строго привязан к семье.

Из-за промышленной революции и новых условий труда и жизни семьи изменились, передавая ответственность за производство продуктов питания, образование и благополучие стареющих и больных членов государственным учреждениям. Постиндустриальные семьи стали более частными, нуклеарными, домашними и основанными на эмоциональной связи между мужем и женой, родителями и детьми⁷.

Текущие тенденции в семье

Помимо преимуществ, которые приносит современность, людям приходится сталкиваться с новыми вызовами, новыми конфликтами и недостатками.

⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_the_family

⁶ Kertzer, David I.; MarzioBarbagli (2002). [The History of the European Family: Family life in the long nineteenth century \(1789-1913\)](#). Yale University Press. ISBN 0-300-09090-0.

⁷ Hareven, Tamara K. (February 1991). "The History of the Family and the Complexity of Social Change". *The American Historical Review*. American Historical Association. 96 (1): 95–124. doi:10.2307/2164019. JSTOR 2164019.

Текущие тенденции в семье

Помимо преимуществ, которые приносит современность, людям приходится сталкиваться с новыми вызовами, новыми конфликтами и недостатками.

- ☐ Изменение социального статуса женщины, посредством ее вовлечения в профессиональную деятельность, меняет отношения между двумя партнерами.
- ☐ Физическое и эмоциональное разделение между партнерами ощущается все сильнее. И, заметим, из многодетной семьи она перешла в малодетную (однородетную семью).
- ☐ Есть тенденция отказываться от детей; оба партнера много внимания уделяют своей карьере и игнорируют репродуктивную сторону семьи.
- ☐ Сегодня молодежь гораздо больше ориентирована на семейное удовлетворение, на эмоциональную наполненность в семье, а не на погоню за семейным долголетием любой ценой.
- ☐ Изменение менталитета от стигматизирующего к принятию и терпимости к новым моделям семейной жизни, таким как семья с одним родителем, сожительствующие пары, пары и браки между однополыми партнерами, подростки, ставшие родителями и т. д., но и к таким явлениям, как развод, раздельное проживание, совместное проживание до брака.
- ☐ Склонность к беспорядочным связям, в том числе (или особенно) сексуальным и к перениманию «модных» семейных моделей, таких как, например, сожительство и гомосексуальные пары.
- ☐ Снижение давления церкви на сексуальные отношения и институт семьи.

Современность, в которой человек должен преодолеть себя, несет с собой беспрецедентное распространение ненуклеарных стилей жизни, семейных новообразований, семейных суррогатов или симуляций, предвосхищая все более неопределенное будущее классической концепции семейной структуры. Сегодня все чаще используется понятие реструктуризации семьи, понятие, относящееся к новым типам семей, их особенностям и дисфункциям. С этой точки зрения, если нуклеарная семья какое-то время доминировала в современности, то в будущем доминирует не одна форма сосуществования, а множество семейных конфигураций, адаптированных к социальной реальности, навязываемой XXI веком.

СИСТЕМА СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ. РАЗЛИЧИЯ СИСТЕМ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ. МАТЕРИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ПРОТИВ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Ценности человека или коллектива не являются изолированными, несопоставимыми и беспорядочными. Наоборот, они связаны друг с другом, взаимозависимы, что определяет формирование системы ценностей. Когда новая ценность принимается или присваивается отдельными людьми или другая утрачивается, когда ценность усиливается или ослабевает, это затрагивает всю систему. Система ценностей относительно стабильна, но она может меняться за счет изменения иерархии ценностей, за счет изменения приоритетов ценностей, причем одни из них становятся важнее других. Однако стабильность ценностей выше стабильности установок, которые легче меняются, определяясь разными наборами ценностей, не обязательно центральными. Также различие между социальными актёрами происходит не только от содержания этих систем, но и от того, как упорядочиваются их ценности⁸.

Ценности личности или коллектива не обособлены, социологические исследования, проведенные в начале XXI века относительно места семьи по отношению к другим сферам жизни, свидетельствуют о следующем:

- ✂ В странах югославского пространства, в более традиционалистских странах, таких как Турция, Албания, Мальта, в более консервативных католических странах, таких как Ирландия, Польша, Италия, а также в более либеральных странах, таких как Исландия и Великобритания, более 90% население заявляет, что **семья важна и очень важна**. В таких странах, как Румыния, Австрия, Бельгия, Словакия, Дания, Испания, Финляндия 85% населения заявляет, что семья важна и очень важна. Самые низкие показатели были зафиксированы у некоторых стран постсоветского пространства — России, Белоруссии и Прибалтики — со значениями ниже 80%⁹.
- ✂ Для подавляющего большинства людей в европейских странах, **брак по-прежнему ценится как важный социальный институт**. Наибольшее согласие в этом смысле наблюдается во Франции, Люксембурге, Бельгии. Самые низкие — на Мальте, в Исландии, Турции, Албании. Исторический опыт и культурный фактор, по-видимому, ответственны за зафиксированные различия. Страны с более широким распространением постматериалистических ценностей уже не придают браку прежних значений, его роль как фундаментального института в обществе пересматривается. В Румынии для подавляющего большинства людей брак не является устаревшим институтом¹⁰.
- ✂ Независимо от того, поддерживают ли они брак или отвергают его, считая его устаревшим, **большинство европейцев ценят длительные эмоциональные отношения**. В большинстве европейских стран люди считают, что для счастья необходимы стабильные отношения¹¹.

Список семейных ценностей

Каждый имеет право выбирать, на каких ценностях строить свою семью, и как только у него появляется возможность выбора, последствия этого выбора становятся последствиями успехов или неудач по отношению к собственной семье.

Любовь

Когда создается новая семья, важно, чтобы в основе этой инициативы лежало сильное чувство партнеров. Если мотивация основана на финансовых, политических, социально-статусных соображениях, наступлении нежелательной беременности, то маловероятно, что эволюция семьи будет гармоничной.

⁸ Р. Резсогази, Социология ценностей, Издательство Европейского института, Яссы, 2010, р. 17

⁹ Попеску, Р., Введение в социологию семьи: румынская семья в современном обществе. Яссы: Polirom, 2009. Р. 87

¹⁰ Попеску, Р., Введение в социологию семьи: румынская семья в современном обществе. Яссы: Polirom, 2009. Р.90

¹¹ Попеску, Р., Введение в социологию семьи: румынская семья в современном обществе. Яссы: Polirom, 2009. Р.91

Уважение

Dacă relația are o fundație solidă, bazată pe sentimente profunde, atunci respectul este reciproc, ceea ce ne ajută să stăm departe de dependențe față de partener, de infidelitate, de invidie în ceea ce privește evoluția partenerilor.

Принадлежность

Очень важно, чтобы каждый член семьи чувствовал, что его любят, что он принадлежит чему-то и что его ценят. Построить крепкую семью означает проводить свободное время вместе, организуя семейные мероприятия. Люди становятся смелее и предприимчивее перед различными рисками, если знают, что у них есть безопасное место, куда можно обратиться, когда что-то пойдет не так.

Толерантность

Принятие различий, того, что каждый имеет право на ошибку, что у нас разные взгляды на определенные вещи или что мы просто разные, делает нас более терпимыми и позволяет находить баланс в семейной жизни.

Гибкость

Несмотря на уже сложившиеся в семье ритуалы и правила, хорошо быть гибким в принимаемых решениях.

Искренность

Если нам приходится лгать членам нашей семьи из-за страха перед конфликтами или из-за боязни получить осуждение, то ясно, что здесь нет искренности и что на бессознательном уровне мы выбираем лгать и даже позволяем себе лгать или манипулировать окружающими.

Эмпатия

Когда мы способны сопереживать, легче применять общение, терпимость и прощение. В этом контексте эмпатия означает связь на эмоциональном уровне с членами семьи, это означает, что мы заинтересованы в их существовании и, что не менее важно, что мы знаем их разными.

Прощение

Если мы не учимся прощению в семье, а потом не используем его, то окружающая среда становится эмоционально токсичной, потому что после того, как мы не прощаем окружающих, мы учимся не прощать и себя. Когда прощения нет, то наступает тревога, депрессия, фрустрация, из-за чего снижается качество отношений.

Естественность

Когда мы естественны и не ищем совершенства в себе или в окружающих, у нас есть шанс построить крепкие отношения с семьей. Естественность может означать персональное совершенство, следуя принципу «то, что мне нравится, красиво», а не принципу того, что хорошо в обществе. Быть «крутым» в повседневной жизни, а не только в социальных сетях.

Щедрость

Трудно признать, что когда мы отдаем, мы на самом деле получаем. Это может показаться странным, но на самом деле, пока мы не научимся отдавать, мы много не получим. Говорим ли мы о внимании, любви, поддержке, понимании, деньгах или о чем-то еще, мы должны щедро делиться ими, прежде чем получим их от окружающих.

Общение

Как бы банально это ни звучало, общение играет очень важную роль. Большинство пар распадаются из-за отсутствия общения. Общение исчезает, когда наступает однообразие, когда нам кажется, что мы знаем все об окружающих нас людях. И когда мы не знаем, как разрешить возникающие конфликты, наступает тяжелое молчание¹².

Традиции

Традиция – это то, что делает семью уникальной, объединяет людей и создает чувство принадлежности для всех. Традиция не обязательно должна быть дорогой, сложной или требующей много работы. Это может быть что-то простое, например, семейные ритуалы (ранний завтрак, воскресный ужин, совместная беседа или семейный праздничный ужин, способ празднования Рождества, Пасхи, проведение выходных и т. д.). Каждая семья может создавать свои традиции.

¹² <https://evz.ro/despre-valorile-familiei-cu-romanul-la-psiholog.html>

Различия в иерархии ценностей

Семейные ценности являются важными для семьи, они являются тем необходимым «цементом», который объединяет группу людей со схожим генетическим кодом в дружное сообщество. Кажется, в каждой семье есть что-то свое: кому-то нужно доверие, а кому-то процветание семейного бизнеса. Очевидно, что эти два семейства будут иметь разные ценности. Поэтому сказать, какими должны быть семейные ценности, а уж тем более сказать об их иерархии, — задача невыполнимая, **каждая семья имеет свое видение того, что для нее важно, расставляет свои приоритеты**. И это неудивительно- все мы разные.

Поскольку существует много форм семейных отношений, то, что является первичным для одной семьи, будет второстепенным для другой. Поэтому не существует готового рецепта ценностей, которые следует возвращать в своей семье. Вы можете только считаться с семейными ценностями и думать о том, что правильно для вас, а что будет бесполезно.

Материальные ценности против духовных ценностей

Материальные ценности это совокупность элементов, позволяющих человеку удовлетворять свои основные потребности и вести комфортную жизнь. Эти ценности состоят из продуктов питания, одежды, лекарств, денег и жилья. Эти ресурсы необходимы для удовлетворения потребностей человека в еде, сохранении здоровья, отдыхе, одежде, а также для выполнения различных обязанностей и деятельности в повседневной жизни.

Материальное благо становится ценным, когда оно становится существенным для человека, когда оно означает нечто помимо самого объекта, когда человек добавляет эмоциональные или сентиментальные аспекты. Материальные ценности позволяют человеку защищать себя, поддерживать и выражать себя. Они облегчают деятельность и во многих случаях отражают состояние и положение человека в обществе.

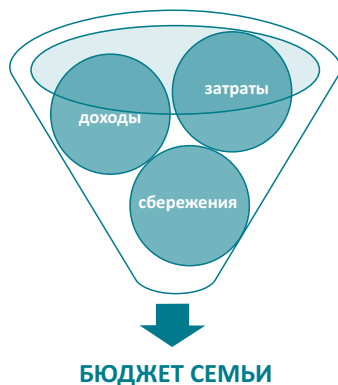
Следует отметить, что материальные ценности могут стать пороком, и те, кто позволяет власти обладания господствовать над собой, могут быть готовы нарушить мораль и этику, чтобы любой ценой получить то, без чего, кажется, они не могут жить.

Материальные ценности также тесно связаны с личными ценностями, семейными, духовными и социокультурными ценностями, с которыми они могут конфликтовать, как было сказано выше.

Духовные ценности это совокупность нравственных, религиозных, морально-этических убеждений человека. Это ценности, необходимые для формирования и развития внутреннего мира людей, их духовного обогащения.

Они то, что невозможно увидеть, потрогать, увидеть и купить. Эти ценности внутри каждого человека. Они формируются с самого рождения, изменяются и совершенствуются с течением времени. Сформулируйте основные отличия духовных ценностей от материальных, чтобы понять, насколько они важны в нашей жизни.

Уравновешивание материальных и духовных ценностей — навык, который можно развивать. Совершенно необходимо осознавать, что одна группа ценностей не превосходит другую. Более того, материально-духовный баланс способствует определению семейного бюджета. Или он состоит из доходов и расходов, которые члены семьи совершают за определенное время.



Семейные доходы представляют собой те финансовые ресурсы, которыми располагает семья (зарплата, пенсии, пособия, стипендии, доход от аренды, проценты и т.д.)

Расходы представляют собой потребление финансовых ресурсов для оплаты товаров и услуг, необходимых для удовлетворения потребностей и желаний членов семьи.

Сбережения – это часть дохода, которая не тратится.

Для того, чтобы иметь сбалансированный семейный бюджет, совершенно необходимо четко установить существующие, реальные приоритеты, желания и возможности и баланс духовно-материальных ценностей.

СЕМЬЯ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ. СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ, ФУНКЦИИ И ОБЯЗАННОСТИ

Роль государства в формировании семьи

В противовес браку, **государство** должно провозглашать только нормы, регулирующие институт гражданского брака в его зарождении, развитии и последующем расторжении. Государство должно лишь гарантировать защиту гражданских прав супругов, каковы бы ни были их личные убеждения.

Супруги ждут от государства: признания их союза, защиты своих прав, возможно, заявления о разрыве уз посредством развода, но они не могут требовать, чтобы оно питало их союз и рост. Супруги должны объединяться и расти не из-за законов, навязанных извне, а из-за их личных обязательств.

Правовые характеристики брака

Семейный кодекс¹³ гласит следующее (статья 2):

- ☐ Семья и семейные отношения в Республике Молдова охраняются государством.
- ☐ Только брак, заключенный в государственных органах записи актов гражданского состояния, порождает права и обязанности супругов.
- ☐ Семейные отношения регулируются на следующих **принципах**: моногамия, добровольный брак между мужчиной и женщиной, равноправие супругов в семье, взаимная моральная и материальная поддержка, супружеская верность, приоритет воспитания ребенка в семье, проявление заботы о содержании, воспитании и защите прав и интересов несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи, мирное решение всех вопросов семейной жизни, недопустимость умышленного вмешательства в семейные отношения, свободный доступ к защите в судебном порядке, права и законные интересы членов семьи.

Правовые положения

Условия (здесь они представлены выборочно), предъявляемые государством при заключении, недействительности, последствиях и расторжении брака согласно Семейному кодексу (2010 г.)

1. Заключение брака (статьи 9-15)

- ☒ Заключение брака происходит в органах записи актов гражданского состояния.
- ☒ Юридические права и обязанности супругов возникают со дня регистрации брака в органах записи актов гражданского состояния.
- ☒ Заявление о заключении брака подается лично лицами, желающими вступить в брак, в орган записи актов гражданского состояния, в территориальном секторе которого находится место жительства одного из них или родителей одного из них.
- ☒ В заявлении о заключении брака будущие супруги должны указать, что юридических препятствий для заключения брака нет.
- ☒ Для вступления в брак необходимо обоюдное, незапятнанное, лично выраженное и безоговорочное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, а также достижение ими брачного возраста (18 лет).
- ☒ Брак заключается в присутствии вступающих в брак, по истечении срока не менее одного месяца с момента подачи ими заявления о заключении брака.
- ☒ Не допускается заключение брака между: лицами, из которых хотя бы одно уже состоит в браке; прямыми родственниками до 4-й степени включительно, братьями и сестрами, в том числе

¹³ СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС Республики Молдова. КОД №.1316 от 26.10.2000; опубликован 26.04.2001 в Monitorul Oficial № 47- 48, ст. 210

имеющих общего родителя; усыновителями и усыновленными; усыновленным и родственником усыновителя по прямой линии до 2-й степени включительно; опекуном и несовершеннолетним лицом, находящимся под его опекой, в период опеки; лицом, которое было лишено дееспособности; лицом, осужденным к лишению свободы в период отбывания наказания; людьми одного пола.

2. Личные права и обязанности супругов (ст. 16-18)

- ✘ Все вопросы семейной жизни решаются супругами совместно, в соответствии с принципом их равноправия в семейных отношениях.
- ✘ Отношения между супругами основаны на уважении и взаимопомощи, на общих обязанностях по содержанию семьи, заботе и воспитанию детей.
- ✘ При заключении брака супруги, по желанию, выбирают фамилию одного из них или фамилию, образованную путем соединения имен обоих в качестве общей фамилии, или каждый из них сохраняет фамилию, которую носил до брака, или они соединяют фамилию другого супруга со своей фамилией.
- ✘ Супруги обязаны друг другу моральной поддержкой и супружеской верностью.

3. Правовой режим имущества супругов (ст. 19-26)

- ✘ Имущество, нажитое супругами в период брака, относится к совместному имуществу.
- ✘ Совместным имуществом является имущество, приобретенное за счет: дохода, полученного каждым из супругов от: трудовой деятельности; предпринимательской деятельности; интеллектуальной деятельности; премий, пособий и других выплат, кроме тех, которые носят компенсационный характер (материальная помощь, возмещение вреда здоровью и др.); других совместных средств.
- ✘ Супруги владеют движимым и недвижимым имуществом, ценными бумагами, вкладами и долями в уставном капитале финансовых учреждений или коммерческих обществ, которые были построены, учреждены, приобретены или произведены за счет общих средств, а также иным имуществом, приобретенным в период брака, даже если они приобретены или переданы на хранение на имя одного из супругов.
- ✘ Имущество, принадлежавшее каждому из супругов до заключения брака, и имущество, полученное в дар, полученное по наследству или на основании иных свободных соглашений одним из супругов в период брака, является личной собственностью каждого из супругов.

4. Расторжение брака (статьи 33-40)

- ✘ Брак расторгается после смерти или судебного признания смерти одного из супругов.
- ✘ Брак может быть расторгнут путем развода (расторжения) по заявлению одного или обоих супругов, либо опекуна супруга, признанного недееспособным.
- ✘ При отсутствии согласия жены, муж не может требовать расторжения брака во время ее беременности и в течение одного года после рождения ребенка, если он родился живым и живет.
- ✘ Брак расторгается органом записи актов гражданского состояния, судом, а при определенных условиях и нотариусом.
- ✘ При наличии у супругов общих несовершеннолетних детей и недостижении соглашения об их содержании, воспитании и месте жительства либо при отсутствии соглашения о расторжении брака одного из супругов и в случаях, когда брак был расторгнут в нотариальном порядке, расторжение брака заключается через суд.
- ✘ В случае расторжения брака в органе записи актов гражданского состояния, у нотариуса он прекращается со дня регистрации расторжения брака, а в случае расторжения брака в судебном порядке - со дня признания решения суда окончательным.

5. Недействительность брака (статьи 41-44)

Суд признает брак недействительным, если он:

- ✘ заключен с нарушением положений ст. 11, 13, 14 или 15 (отсутствовало обоюдное, незапятнанное, лично выраженное и безусловное согласие мужчины и женщины на вступление в брак, а также не достижение ими брачного возраста, они не были взаимно информированы о состоянии их здоровья.)
- ✘ заключен при отсутствии у супругов или одного из них намерения создать семью (фиктивный брак).

Функции семьи

Потребности, побудившие людей к созданию семьи, стали ее специфическими функциями. Семья создается для достижения четких целей, вытекающих из потребностей каждого, а также возможностей и социальных обязательств. Важнейшими функциями семьи являются:

1. психологическая функция призвана обеспечивать единство и стабильность семьи. Предполагает проявление чувств привязанности, уважения, защиты, принадлежности к семейной группе, доверия членов друг к другу, взаимопомощи и поддержки с течением времени, развития близости.

2. экономическая функция включает хозяйственно-бытовую сторону семейных отношений, которая предполагает обеспечение материальных условий жизни и существования семьи, ведение домашнего хозяйства, формирование и соблюдение семейного бюджета;

3. социально-воспитывающая функция заключается в передаче детям установок, ценностей, принципов, моделей поведения, характерных для определенной социальной группы, с целью интеграции человека (ребенка) в общество.

4. биологическая функция семьи состоит в воспроизводстве жизни, т. е. в продолжении рода человеческого, или, проще говоря, в рождении и воспитании детей. Большинство ученых считают, что это сущностная функция семьи, в нее входят элементы из всех остальных функций, так как семья осуществляет не только количественное, но и качественное воспроизводство населения.

5. культурная функция – обеспечивает сохранение культуры: языка, обычаев, традиций, жизненного опыта, выделение и передачу общечеловеческих, национальных, семейных и личных ценностей.

Семейные роли

Семейные роли представляют собой повторяющиеся модели поведения, с помощью которых люди выполняют семейные функции и потребности. Отдельные члены семьи занимают определенные роли, такие как сын, брат, племянник. Роли сопровождаются определенными социальными и семейными ожиданиями того, как эти роли должны выполняться; например, родители должны учить, дисциплинировать и обеспечивать своих детей, а дети должны сотрудничать со своими родителями и уважать их. Роль человека постоянно расширяется или меняется в зависимости от возраста и стадии семьи.

С точки зрения структуры семьи, есть три семейные роли, и каждая имеет свой собственный набор обязанностей (D.L. Vasile, 2007)¹⁴:

1. Роль супружеского партнера (мужа/жены) - относится к отношениям между мужем/женой. Эти отношения укрепляются как в традиционной, так и в современной семье через доверие и преданность. Умение максимально эффективно справляться с этими ролями предполагает также знание различий между женщинами и мужчинами, которые являются не только физическими, но и отличаются с точки зрения схем мышления, в том, как они чувствуют внешнее пространство, в том, как

¹⁴ Василе Л. Д. Введение в семейную психологию и психосексологию. Издательство Romania de Maine Foundation, Бухарест, 2007, стр. 17.

они реагируют на всякого рода стимулы, в потребностях, которые у них есть, и в том, как они пытаются их удовлетворить

Наиболее значимые моменты, описываемые супружеской ролью:

- ☐ знание себя и своего партнера;
- ☐ взаимное удовлетворение потребностей, интересов и стремлений, связанных с супружеской жизнью;
- ☐ взаимная поддержка в следовании семейным задачам и функциям;
- ☐ моделирование близости и семейной жизни для детей.

Роль супружеского партнера сочетает в себе стимулирование функционирования пары с использованием всех личных ресурсов.

2. **Роль родителя** описывает отношения между детьми и родителями с эмоциональными, воспитательными и семейными особенностями. Принятие роли родителя происходит на этапе воспитания и обучения детей, эволюционируя до формирования детской половой идентичности и завершаясь стимулированием эволюции и развития личности потомства.

3. **Братская роль (брата/сестры)** направлена на то, чтобы научиться жить рядом с равными через привязанность, соперничество, солидарность, конкуренцию, конфликты и переговоры. Еще одним этапом принятия братской роли является эмоциональная и поведенческая поддержка в различных ситуациях.

*Следует помнить, что взрослые несут **ответственность за создание правильных рамок развития** для детей, а не наоборот. Что же касается роли ребенка, то она заключается в **формировании моделей**, желательных здоровых, которыми он сможет пользоваться во взрослой жизни во благо как себе, так и окружающим, не пренебрегая одним в пользу другого.*

В то же время исследователи определили следующие пять ролей как необходимые для здоровой семьи.

1. Предоставление ресурсов

Предоставление ресурсов, таких как деньги, еда, одежда и жилье для всех членов семьи, является одной из самых основных, но и важных ролей в семье.

2. Забота и поддержка

Забота о других членах семьи и их поддержка — это прежде всего аффективная роль, которая включает в себя обеспечение комфорта, тепла и уверенности в своих силах для членов семьи. Примерами этой роли являются родитель, утешающий и подбадривающий своего ребенка, когда у него плохой день в школе, или члены семьи, поддерживающие друг друга после смерти любимого человека.

3. Развитие жизненных навыков

Роль развития жизненных навыков включает физическое, эмоциональное, образовательное и социальное развитие детей и взрослых. Примерами этой роли являются родитель, поддерживающий ребенка в посещении школы, или родитель, помогающий молодому взрослому решить, какую карьеру выбрать.

4. Поддержка и управление семейной системой

Эта четвертая роль включает в себя множество задач и обязанностей, включая лидерство, принятие решений, управление семейными финансами и поддержание соответствующих ролей в большой семье, с друзьями и соседями. Другие обязанности этой роли включают поддержание дисциплины и соблюдение стандартов поведения.

Предложения по развитию здоровых ролей в семье

Распределение и выполнение семейных ролей может быть трудной задачей, требующей экстраординарных усилий со стороны членов семьи. Тем не менее, ниже перечислены некоторые предложения, которые могут помочь семьям облегчить этот процесс, что приведет к более здоровому взаимодействию.

Установите четкие роли

Роли должны быть четко определены. Члены семьи должны знать и осознавать свои роли и обязанности. Например, в здоровых семьях матери и отцы четко понимают свою роль родителей. Они должны предоставлять материальные ресурсы (например, пищу, одежду, кров), воспитывать и создавать благоприятную среду, которая способствует физическому и эмоциональному развитию их детей. Установление четких ролей помогает семье функционировать более эффективно, потому что каждый член знает, чего от него ждут.

Гибкость

Семейные роли со временем меняются естественным образом. Они также могут меняться во время кризиса, например, когда член семьи серьезно заболевает или неожиданно умирает. Отличие здоровой семьи от нездоровой в этих ситуациях заключается в способности здоровой семьи адаптироваться к новой ситуации, что часто требует временной или постоянной смены ролей.

Ответственное выполнение ролей в семье

В хорошо функционирующих семьях есть члены, которые серьезно относятся к своей роли и делают все возможное, чтобы выполнять свои обязанности. Члены, которые не относятся серьезно к своим ролям или отказываются их выполнять, могут создавать серьезные проблемы для всей семьи. Примером ролевой неудачи является то, что родитель не оказывает адекватную физическую и эмоциональную поддержку своим детям. Взять на себя ответственность — ключ к функциональной семье.

КУЛЬТУРА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

«Семейная культура немыслима без знания и применения стратегий самосовершенствования, управления и разрешения внутренних конфликтов.

В этом контексте человеку становится необходимым развивать способность к самопознанию. Самопознание считается очень важным, потому что оно позволяет нам осуществлять самоанализ, проецировать перспективы жизни и понимать существенные и фундаментальные черты нашей собственной личности». (Кузнецов Л., 2013)¹⁵

Самопознание

Самопознание и принятие являются фундаментальными переменными в оптимальном функционировании и адаптации к социальной среде, в поддержании психического и эмоционального здоровья. Самопознание развивается с возрастом и опытом, через который мы проходим. По мере взросления человек приобретает большую и более точную способность к саморефлексии. Однако мы никогда не сможем утверждать, что знаем себя полностью; самопознание — это не процесс, который заканчивается в подростковом или юношеском возрасте. (Бэбан А., 2001 г.)¹⁶

Самопознание относится к процессу изучения и структурирования собственных характеристик (навыков, эмоций, мотиваций, установок, убеждений, защитных и адаптационных механизмов и т. д.), результатом которых является представления человека о самом себе. Каждый человек ценен сам по себе, имеет возможность развиваться и выбирать свою судьбу, утверждать свои положительные качества и особенности в той мере, в какой окружающая среда создает условия для самореализации. Однако необходимо учитывать тот факт, что самопознание часто характеризуется субъективизмом, ему учатся, оно является существенным фактором профессионального и личного успеха. Релевантными аспектами самопознания являются: представление о себе, самоуважение, успешность, профессиональный и личный успех; личностные навыки и способности, мотивация, эмоции и механизмы защиты и адаптации; ощущаемая самооффективность. (Стефанет Д., 2016)¹⁷

К источникам и механизмам самопознания относятся социализация (жизненный опыт детства и отношение к нам значимых людей), выводы и оценки окружающих (как взрослых, так и сверстников), социальное сравнение (по отношению к достижениям других и их поведению), самовосприятие (наблюдение за своим поведением и его последствиями), самоанализ (сосредоточение внимания на отношениях между мыслями, эмоциями и фактами, на том, как вас видят другие и как вы их видите, на своей собственной личности в целом — также называется саморефлексивностью). (Илуц П., 2001)¹⁸

Самоуважение / уважение к себе

Самоуважение/уважение к себе представляет:

- ☐ чувство собственного достоинства,
- ☐ отношение к себе, как и любое отношение к чему-либо/кому-либо, представляет собой совокупность положительных или отрицательных реакций с когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами.
- ☐ способность чувствовать и думать о себе положительно,
- ☐ аффективное восприятие человеком самого себя, иными словами, насколько он принимает/ценит или насколько обесценивает себя.

¹⁵ Кузнецов Л. Семейная педагогика. Гос.Пед.Ун-т «И. Creangă» Кишинэу: Primex-Com S.R.L., 2013. с.22

¹⁶ Бабан, А. Педагогическое консультирование. Клуж-Напока: Imprimeria „Ardealul”, 2001, с. 66

¹⁷ Штефан Д., Битка Л. Подросток следует за солнцем. Пособие по личному развитию. Кишинэу: Totex-Lux, 2016, с.22

¹⁸ Илуц, П. «Я» и его познание: актуальные темы психосоциологии. Яссы: Polirom, 2001. с.115-117

📁 мотивационная, саморегулирующая составляющая личности.

Положительное самоуважение/уважение к себе:

- 📁 может помочь человеку принимать ответственные решения или противостоять давлению со стороны различных социальных групп.
- 📁 создает в нашем сознании ряда ожиданий о том, что нам подходит, а что нет;
- 📁 позволяет нам чувствовать себя лучше и жить лучше – реагировать на вызовы и возможности, используя гораздо больше ресурсов и гораздо более адекватно.
- 📁 общение становится более открытым, честным и уместным;
- 📁 склонность относиться к другим с уважением, добротой и справедливостью;
- 📁 это иммунная система сознания, обеспечивающая сопротивляемость, силу и способность к восстановлению.

По мнению исследователей Кристофа Андре и Франсуа Лелорда, самооценка основана на трех «ингредиентах»: уверенности в себе, самооценке, любви к себе. Хорошая дозировка каждого из этих трех компонентов необходима для получения гармоничной самооценки.



Любовь к себе

Ценить себя — значит оценивать себя, а любить себя не несет никаких условий: мы любим себя, несмотря на наши недостатки и ограничения, несмотря на наши неудачи и поражения, просто потому, что тихий внутренний голос говорит нам, что мы достойны любви и уважения. Эта «безусловная» любовь к себе не зависит от наших действий. Она объясняет, что мы можем противостоять невзгодам и оправиться от неудачи. Она не защищает нас от страданий или сомнений в случае трудностей, но защищает от отчаяния.

Сегодня известно, что любовь к себе во многом зависит от любви, которой делилась с нами наша семья, когда мы были детьми, и от «эмоциональной пищи», которой щедро делились с нами. *«Я очень благодарен своим родителям, — поясняет кто-то, — за то, что они дали мне убеждение в том, что я ценен. Даже когда я их подводил - это было в подростковом возрасте, когда я полностью провалил учебу и наделал много глупостей - ну, я всегда чувствовал, что они не лишили меня своей любви, что они были убеждены, что я сделаю что-то со своей жизнью. Это не помешало им дать мне несколько головомоек. Но они никогда не пытались заставить меня чувствовать, что я ни на что не годен».*

Уверенность в себе

Уверенность означает веру в то, что вы способны действовать надлежащим образом в важных ситуациях. Роль уверенности в себе кажется первостепенной в той мере, в какой самооценка нуждается в фактах для поддержания или развития: небольшие ежедневные успехи необходимы для нашего психологического равновесия, как пища и кислород для нашего телесного равновесия.

Отсутствие чрезмерного страха перед неизвестным или невзгодами демонстрирует хороший уровень уверенности в себе.

Самопредставление

Мнение, которое мы имеем о себе, эта оценка, обоснованная или нет, наших качеств и недостатков, является важной основой самоуважения. Речь идет не только о самопознании; важна не реальность вещей, а убеждение, что мы должны быть носителями качеств или недостатков, возможностей и ограничений. В этом смысле это явление, в котором субъективность играет существенную роль; наблюдение себя сложно, а понимание этого явления деликатно.

Самопредставление не является однородной структурой. Согласно модели Хиггинса (1987), мы различаем три измерения в представлениях о себе.

а) Текущее Я — мысленное представление атрибутов, которыми, по мнению человека, он обладает;

б) Идеальное Я — мысленное представление качеств, которыми в идеале хотелось бы обладать;

в) Нужное Я (должен сам) - мысленное представление атрибутов, которыми человек должен обладать.

Если мы говорим о личной идентичности, у каждого из нас есть ментальное представление, когнитивная схема текущего Я. В частности, мы имеем в виду характеристики, которыми, как нам кажется, мы обладаем в данный момент. В то же время у нас есть сложные представления о том, какими мы хотим и должны быть в будущем.

Если мы сравним, кто мы и кем мы хотим стать или кем нам нужно стать в соответствии с эталонными стандартами, и после этого исследования совпадение не будет полным, выдвигается идея несоответствия между измерениями самого себя.

Несоответствия в себе порождают внутренние конфликты, которые связаны с негативными состояниями (печаль, разочарование, неудовлетворенность, фрустрация, беспокойство, напряжение), развитием неадекватного или дезадаптивного поведения. Чем больше у человека типов самопротиворечивости, тем интенсивнее эмоциональная уязвимость.

Время и усилия, вложенные в самопознание и личностное развитие, будут ощущаться через личные и профессиональные достижения. Межличностные отношения, в том числе супружеские и семейные, строятся не только на основе моделей, взятых от предыдущих поколений или от родителей, какими бы хорошими они ни казались. Жизнь постоянно развивается. Отличия призывают детей, молодежь и взрослых к самопознанию, самореализации и развитию. Соответственно, только через непрерывный процесс развития и укрепления аутентичного представления о себе, уверенности в себе, самоуважения и позитивного самоуважения мы достигнем уровня культуры гармоничных отношений.

Человеческое достоинство

Честь, достоинство и личный имидж являются фундаментальными человеческими качествами, и без их защиты мы не можем представить себе эволюцию человека в обществе. Достоинство показывает ценность, честь, моральные заслуги, степень признания, а также ранг, достигнутый человеком в обществе. В обществе под формой термина достоинство можно понимать автономию и свободу мысли, а также поведение личности. Защита достоинства и его закрепление происходит через каждый поступок, который мы совершаем каждый день.

Люди с достоинством уважают народные традиции и обычаи, язык и историю нации. Так, достоинство определяется как отражение качеств человека в собственном сознании, сопровождающееся положительной оценкой личности; самооценка собственных качеств, умений, представлений, собственной социальной значимости.

Таким образом, понятие «достоинство» включает в себя осознание человеком своей ценности, а также ценности (значимости) социальных групп, к которым он принадлежит.

Достоинство во многом зависит от прав человека - личной свободы, возможности выражать свои мысли, принимать решения. Но даже если их отнять (что и происходит при различных формах принуждения и террора), у каждого из нас остается возможность сохранить личное достоинство.

Человек с этой чертой действует согласно собственной системе ценностей, верен себе и не поддается манипуляциям.

Методы самопознания

Основные источники самопознания, по А. Бырна (1995):

- ✖ **Деятельность человека:** учебная, продуктивная, бытовая, гражданская, досуговая.
- ✖ **Отношения с окружающими:** родителями, учителями, коллегами, друзьями, другими людьми.
- ✖ **Научная информация:** знания, полученные в школе, научные статьи и литература.
- ✖ **Литература и искусство:** художественная литература, спектакли, фильмы, другие виды искусства.

Человек познает себя прежде всего через других людей. Самопознание имеет три фазы: первая, когда Эго познается другими, вторая, когда Эго знает других, и третья, когда Эго знает себя. Отсюда вытекают основные значения, которые имеют мнения и установки тех, с кем вступает в контакт субъект, поскольку они могут влиять на его способ самооценки. Фактически можно сказать, что мы узнаем друг друга лучше, чем с большим количеством людей мы взаимодействуем и сопоставляем их мнения с теми, которые мы сформировали о себе. Таким образом, самопознание становится элементом формирования убеждений о других и о себе.

Анализ специальной литературы позволил синтезировать различные способы повышения самооценки, самоуважения и уверенности в себе.

- ☐ Создание как можно большего количества возможностей для успеха в школе и семье, ситуаций, в которых подросток может выявить свои сильные стороны.
- ☐ Создание ситуаций, в которых подросток может проявить свои качества или сильные стороны в группе.
- ☐ Создание ситуаций, в которых у подростка есть возможность предложить помощь другим людям (волонтерская деятельность, центры для детей с особыми потребностями, дома престарелых).
- ☐ Выявление областей компетентности подростка и создание ситуаций, в которых они могут быть успешно использованы.
- ☐ Развитие коммуникативных навыков, решения проблем, навыков выхода из кризисных ситуаций.
- ☐ Dezvoltarea abilităților de comunicare, rezolvarea de probleme, abilităților de a face față situațiilor de criză.
- ☐ Развитие чувства собственной эффективности.
- ☐ Принятие атрибутивных стратегий в случае неудачи (экстернализация причин неудачи, избегание обобщения самокритики, ее ограничение и конкретизация).
- ☐ Изменение отношения к себе (самопознание, самопринятие, искренность по отношению к себе, действие, рецензия внутреннего критика, принятие идеи неудачи, самоутверждение, сопереживание, получение пользы от эмоциональной поддержки).

Условия счастья в семье

В специальной литературе предлагается множество условий, связанных с семейным счастьем. Обобщая их, рассмотрим некоторые из условий, которые считаем наиболее существенными.

1. Положительный образ семейных отношений. У каждого из партнеров возникает образ семьи, сформированный, по большей части, на основе опыта собственных родителей. Творческая часть пары – это построение отношений, отличных от того, что предлагает семейная модель. С одной стороны, сознательно или бессознательно, происходит попытка навязать увиденное и

интериоризированное из семьи происхождения, а с другой стороны, требования новой пары совершенно другие.

2. Доверительные отношения с противоположным полом. Неприятие своего пола и конфликты с противоположным полом – факторы семейной неудачи.

3. Эмоциональная зрелость двух супругов. Счастливые семьи характеризуются:

- ☐ эмоционально-аффективной устойчивостью (в отличие от нестабильности будущих несчастливых пар);
- ☐ альтруизмом и признательностью другого (в отличие от критического отношения и эгоцентризма несчастливых пар);
- ☐ (способностью отдавать) по сравнению с властным отношением и склонностью просить, не давая, у партнеров в несчастливых парах);
- ☐ общительностью (по сравнению со склонностью к изоляции и избеганию общения с окружающими);
- ☐ уверенностью в себе (против неуверенности в себе);
- ☐ аффективным/эмоциональным отношением (это противопоставляется у партнеров из будущих несчастливых пар аффективному безразличию или потребности в независимости любой ценой).

4. Правильное понимание поведения другого. Человек склонен интерпретировать вещи субъективно, в зависимости от собственной системы ценностей и мнений, и реагирует в соответствии с этими интерпретациями. Способность понять истинный смысл поведения супружеского партнера (тот смысл, который он действительно придает своему поведению) является фактором супружеского счастья, близости и гармонии, фактором прогресса во взаимопознании.

5. Корректировка каждого представления, которое мы имеем о себе, с представлением, которое имеет о нас другой человек. Муж познает себя в образе жены о нем и наоборот. В несчастливых браках ни один из них не узнает себя в мнении другого о нем. Счастливые жены доходят даже до того, что придают больше качеств своему мужу, которые он не причисляет себе. Несчастливые жены судят своих мужей более сурово и холодно. Несчастливые мужья считают, что их жены менее нежны и менее организованы.

6. Соответствие между реальным Я и идеальным Я. Когда каждый из двоих оценивает, что находится на правильном пути к собственному идеалу (не имея ошибочных представлений о собственной персоне, не недооценивая и не переоценивая себя), пара счастлива. В несчастливых парах каждый из двоих (или, по крайней мере, один из двоих) чувствует себя «плохо в собственной шкуре», неудовлетворен собой и находится в состоянии внутреннего конфликта (происходит трансформация внутреннего конфликта в агрессию против партнера).

7. Отсутствие неразрешенных конфликтов между каждым из супругов и родителями. Неразрешенные конфликты между мужем и его родителями, между женой и ее родителями сказываются на супружеской жизни и проецируются на нее: муж, например, проявляет агрессию по отношению к жене, которая фактически направлена против ее матери или отца или против обоих.

8. Соответствие ролевых представлений в семье. Супружеская гармония достигается, когда муж, например, воспринимает роль, которую он играет, так же, как и его жена (особенно важный аспект в мультикультурных семьях). Также важно отметить соответствие между ролью, которую играет один из партнеров, и ролью, которую ожидает другой.

9. Реалистичные ожидания. Каждый партнер имеет ряд ожиданий по отношению к другому и нуждается в том, чтобы другой ответил на эти ожидания, чтобы удовлетворять определенные потребности. Эти ожидания включают в себя два важных момента.

а. Набор ролей, ожидаемый от другого. Выделяем семьи, в которых:

- у мужа и жены одинаковые ожидания (независимо от того, являются ли они постоянными или относятся к конкретной ситуации);
- муж и жена имеют несовместимые потребности друг к другу или противоположные ожидания;
- муж и жена не знают, как выработать такие установки, которые удовлетворяли бы ожидания друг друга.

б. Система отталкивания. Это совокупность установок (поведения, способов самовыражения и т. д.) другого, невыносимых для мужа/жены. Когда партнер создает ситуацию, в которой он принимает одну из этих установок, реакция другого может быть: агрессия, гнев, неприятие, слезы или нервы и т. д. Проблема усложняется, когда фрустрация порождает ответное поведение (чаще всего возникает конфликт, который при конструктивном разрешении может изменить отношения между ними к лучшему).

10. Культура быта семейной жизни есть выражение представлений каждого о семейной жизни, о людях и о жизни вообще. Она включает:

- правила семьи;
- ритуалы семьи;
- легенды о семье (люди, оставившие след в истории семьи – бабушка, дедушка или другие члены, оставшиеся личностями, имеющими особое значение для членов семьи);
- предубеждения, убеждения членов семьи (о браке, о девушках/женщинах, о мальчиках/мужчинах, о детях, о работе, о школе, о людях вообще и т.д.).

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ

Семьи, которые наслаждаются стабильностью и сплоченностью, обеспечивают открытость и уважение к ценностям и двустороннему общению. Это означает, что все члены семьи, родители и дети, следят за тем, чтобы каждый из них слушал другого, имея равные шансы высказаться. Семья должна создавать возможности для всех членов участвовать в обсуждении повседневных проблем или личных трудностей, возникающих с годами.

Отношения включают в себя взаимодействие, которое предусматривает передачу и получение чувств. Мы отражаемся в наших отношениях с другими, а другие — в их отношениях с нами. Также общение предполагает обмен эмоциональными переживаниями между детьми и окружающими, достигаемый посредством визуального контакта, прикосновений, объятий, слов, песен.

Эффективное общение означает:

- ✘ уважать чувство собственного достоинства другого;
- ✘ не игнорировать нужды другого;
- ✘ правильно мотивировать собеседника;
- ✘ способность понимать межличностные сделки;
- ✘ не реагировать на защитные механизмы собеседника собственными защитными механизмами;
- ✘ уважать имидж собеседника;
- ✘ провести обратную реакцию.

Подробности из «искусства общения»:



Пассивное – ассертивное – агрессивное общение

Ассертивное общение включает в себя способность выражать личные эмоции и убеждения, не затрагивая и не нападая на права других. Ассертивность — важный навык в решении конфликтных ситуаций и в сопротивлении партнерскому давлению.

Человек, владеющий этим коммуникативным навыком, знает и может высказывать свои пожелания, говорить то, что думает, отказывать, разрешать конфликты жестко, но, не обижая партнера, сохраняя при этом контроль над отрицательными эмоциями.

Ассертивность не всегда дается легко. Это требует гибкости, смелости и уверенности в процессе общения. Неассертивное поведение, которое блокирует общение, — это пассивность и агрессия.

Последствия пассивных, ассертивных и агрессивных ответов.

Общение в отношениях

ПАССИВНЫЙ „Я не прав/не ОК, ты прав/ты ОК“	АССЕРТИВНЫЙ „Я прав/я ОК, ты прав/ты ОК“	АГРЕССИВНЫЙ „Я прав/я ОК, ты не прав/ты не ОК“
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Проблема избегается. <input type="checkbox"/> Твои права игнорируются. <input type="checkbox"/> Ты позволяешь другому человеку выбирать за тебя. <input type="checkbox"/> Недоверие. <input type="checkbox"/> Восприятие прав другого как более важных. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Проблема обсуждается. <input type="checkbox"/> Твои права защищены. <input type="checkbox"/> Ты выбираешь свою деятельность. <input type="checkbox"/> Доверяют друг к другу. <input type="checkbox"/> Признание своих прав и прав других. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Проблема обостряется. <input type="checkbox"/> Ты отстаиваешь свои права, не принимая во внимание права другого. <input type="checkbox"/> Ты выбираешь для себя и для других. <input type="checkbox"/> Вражда, обвинения, вина. <input type="checkbox"/> Твои права важнее, чем чьи-либо еще.

Ассертивное общение

Когда нас что-то беспокоит, но мы не хотим расстраивать своего друга/подругу, брата/сестру, мать/отца, решением может стать предложение, начинающееся с «Я».

1. Действия "Когда ты..."

Этот этап относится к формулированию причины, которая нас беспокоит и заставляет реагировать неадекватно. Описание этих фактов должно быть ограничено описанием того, что произошло, а не интерпретацией того, что произошло. Когда мы описываем последствия поведения, мы не преувеличиваем и не осуждаем, мы просто описываем поведение. Мы не говорим: «Ты испортил мне весь вечер», мы говорим: «У нас будет меньше времени, чтобы провести вместе, потому что у нас есть что-то еще, запланированное на 18:30»

2. Твой ответ "Я чувствую..."

Ответ на действие, которое создало проблемы, может быть в форме эмоции или импульса. Тон ответа тоже очень важен. Желательно избегать формулировок-обвинений. Например: «Ты сделал так, что я ошибся...»; «Ты расстроил меня...»; «Ты ранил мои чувства»; «Ты сводишь меня с ума»; «Ты бесишь меня». Когда мы делаем утверждения ассертивного такого типа, мы принимаем на себя право говорить именно то, что мы чувствуем, не обвиняя другого: «Я чувствую себя забытым... Меня беспокоит, что...»

3. Твой предпочтительный результат

Предпочтительный результат излагается в нейтральной форме и должен представлять собой четкую оценку с нашей стороны вещей и того, как мы хотели бы, чтобы они обернулись. Подходящей формулировкой будет: «Мне нужна помощь в мытье посуды». Ассертивное общение также поддерживается рядом **невербальных элементов**. Ассертивный человек смотрит собеседнику прямо в глаза. Тембр голоса решительный, твердый, спокойный, без повышения тона, внятный.

Алгоритм разработки «Я» - сообщения.

1. Наблюдение	представление фактов, описание ситуации, поведения другого	«Когда ты...»
2. Чувства, эмоции	описание собственных чувств	«... я чувствую...»
3. Мысли, объяснения	последствия ситуации	«... потому что...»
4. Желания, интересы	высказывание желаний	«Я хотел(а) бы...»
5. Намерения	скажи, что планируешь сделать, спроси мнение собеседника	«Что скажешь об этом?»

Пример: «Ионел, когда ты берешь мои личные вещи без моего разрешения, мне от этого становится не хорошо. Потому что я считаю свое личное пространство своим. Если тебе что-нибудь понадобится, я бы предпочел, чтобы ты сказал мне или просто спросил. Что скажешь об этом?»

Категории сообщений типа "Я"

- ☐ **Как выражение.** Высказывай открыто мнение, идею, мысль: «Я хочу...», «Мне бы понравилось...». Пример: «Я хочу, чтобы мне уделяли больше времени».
- ☐ **Как ответ.** Предлагаемый тобой ответ должен быть ясным, точным и аргументированным: «Да... потому что...»; «Нет, потому что...». Пример: «Да, ты можешь пойти со своими друзьями, так как у нас нет других планов».
- ☐ **Как предупреждение (профилактика).** Оно заключается в сообщении своих желаний, потребностей и ожиданий от другого: «Я хотел бы... потому что...»; «Я ожидаю от вас... потому что...». Пример: «Я ожидаю, что вы придете вовремя, потому что это очень важное для нас событие».
- ☐ **Как конфронтация.** В сообщении отмечается эмоция, вызванная поведением другого человека. Пример: «Если ты снова придешь домой поздно, я буду зол и недоволен».
- ☐ **Как признательность.** Это положительные утверждения, комплименты, похвалы, которые мы предлагаем окружающим нас людям. Примеры: «Ты сегодня хорошо играл», «Мне очень приятно, что ты поддержал меня перед моими друзьями».

Активное слушание

Общение предусматривает умение слушать, а не только говорить. Дар слушать — один из величайших даров, которые мы можем сделать партнеру. Слушание означает услышать, понять содержание, сохранить содержание, анализ и оценку содержания.

Эффективное активное слушание включает в себя установление зрительного контакта, одобрение, согласие, соответствующее выражение лица (поза, предполагающая открытость,

поощрение), повторение (использование тех же слов, что и собеседник).

Неэффективное слушание предполагает прерывание рассказа, слушание с иронией, слушание в шумной обстановке, мнимое слушание, застывшее выражение лица, напускное усилие для слушания, восприятие происходящего как личное оскорбление.

Советы/рекомендации

Предложения для того кто слушает

- ☒ Слушайте, проявляйте интерес, уделяйте говорящему все свое внимание.
- ☒ Задавайте вопросы, чтобы проверить, правильно ли вы поняли. Но не подвергайте собеседника допросу.
- ☒ Не прерывайте. Дайте собеседнику закончить то, что он хочет сказать, прежде чем высказать свою точку зрения.
- ☒ Не злитесь только потому, что другой человек с вами не согласен.
- ☒ Постарайтесь выяснить, почему у другого человека есть определенные идеи и мнения.

Стратегии общения в отношениях

В семейных отношениях либо между супругами, либо между родителями и детьми, либо между братьями и сестрами используются различные стратегии общения, негативные или позитивные. Такие стратегии можно наблюдать и в дружеских отношениях, между одноклассниками и т. д.

1. Стратегии деструктивного общения

Формы деструктивного общения чрезвычайно многочисленны.

- ☐ **Двойное сообщение** – рот. Например, партнерша говорит партнеру, что чувствует себя с ним прекрасно, но мимика, жесты, пантомима говорит о том, что ей нездоровится или скучно.
- ☐ **Постановка других в оборонительную позицию** – происходит, когда говорящий занимает позицию превосходства или когда он принимает статус прокурора, судьи или члена присяжных. Первая реакция людей, находящихся в обороне, будет защищать себя.
- ☐ **Чрезмерное обобщение** – происходит, когда мы делаем слишком общие заявления, например: *«Вы слишком эмоциональны! Вы просто не можете быть рациональным. На самом деле все женщины такие»*.
- ☐ Использование слов всегда, все время или никогда часто в построении **абсолютизирующих предложений** (например: *«Мы никогда не выходим гулять»* или *«В твоей комнате всегда беспорядок»*).
- ☐ **Чтение мыслей** – происходит, когда партнеры читают или «угадывают» мысли друг друга. Они делают предположения о том, что другой человек думает и чувствует, и реагируют только на основе сделанных предположений: *«Ну, я не думал, что ты расстроишься!»* или *«Откуда я знал, что вы будете возражать?»* Иногда партнеры рассчитывают на способность читать мысли, доказательством тому служат частые высказывания типа: *«Он должен был знать, чего я хочу. Я не должен был говорить ему!»*
- ☐ **Ставить на место партнера** – конфронтация, которая может принимать форму обвинений, нападок и критики с намерением причинить боль, наказать или отомстить.
- ☐ Немногие проблемы могут быть конструктивно решены, если **неразрешенные обиды из прошлого** продолжают обсуждаться в настоящем. Старые обиды всплывают, когда человек думает, что это пойдет ему на пользу.
- ☐ Если в интимных отношениях приветствуется юмор, позволяющий снизить напряжение и тревогу, то **сарказм** является опасным оружием, используемым в межличностном общении.

Сарказм возникает, когда чье-то утверждение имеет смысл, противоположный тому, что было передано в устной форме, и направлено на то, чтобы обидеть другого.

- ☐ **Общение лекторского типа** – встречается у людей, склонных к монологу, не позволяя партнеру вмешиваться, добавлять какую-либо информацию.
- ☐ Полезная, конструктивная критика, конечной целью которой является поиск путей улучшения чье-либо поведения, может стать важной частью развития близких отношений. Но придирайтесь к второстепенным аспектам отношений и постоянно жаловаться на несущественные факты – путь к разрушительным последствиям.

2. Стратегии конструктивного общения

В счастливых отношениях преобладает положительный обмен мнениями.

- ☐ **Нивелирование мнений и точек зрения** может быть достигнуто путем открытого выражения своих чувств или желаний, не «ставя на место» другого или пробуждения его защитной реакции. Например: *«Когда ты критикуешь меня перед друзьями, мне больно»*.
- ☐ **Такт** требует эмпатии к мыслям, чувствам и настроениям партнера, чтобы можно было найти лучший момент для обсуждения определенных аспектов.
- ☐ **Обратная связь** используется, когда мы хотим удостовериться, что правильно поняли мнения, чувства или потребности говорящего, и может быть выражена такими утверждениями, как: *«Давайте посмотрим, правильно ли я вас понял...»*, *«Вы имеете в виду это...»*, *«Я так понимаю, вы чувствуете...»* или *«То, что вы сказали, означает, что...»*.
- ☐ **Объятия, физические прикосновения.** Невербальное общение, непосредственный физический контакт – древнейший способ установления контакта с кем-либо. Он выполняет важную социализирующую и аффективную функцию.

Если способы конструктивного общения становятся преобладающими по отношению к деструктивным, то общение приобретает свою истинную ценность, позволяя паре нормально функционировать и получать супружеское удовлетворение.

Общение с родителями

Проявив немного терпения и последовательности, каждый подросток может сделать так, чтобы родители его услышали/выслушали и приняли во внимание его точку зрения.

Советы/рекомендации для подростков, чтобы улучшить общение с родителями:

- ☠ **Соберите свои идеи.** Прежде чем начать обсуждение с близкими, запишите на листе бумаги все, что вас беспокоит или волнует. Вы будете гораздо лучше подготовлены, когда приведете свои идеи в порядок. Что вы на самом деле хотите донести до родителей?
- ☠ **Определите и решите, что именно вы хотите получить от обсуждения с родителями.** Вы хотите, чтобы родители:
 - ☐ выслушали и поняли, что происходит в вашей жизни и вам пока не нужны советы и рекомендации.
 - ☐ дали вам возможность что-то сделать или поддержали принятое вами решение.
 - ☐ дали вам совет и оказали вам реальную помощь.
 - ☐ помогли выйти из сложной ситуации и при этом не обвиняли ни в чем и во всем.

Примеры:

- *„Мама, у меня проблема. Нам надо поговорить! Но сначала никаких советов, просто послушай меня, ладно?“*
- *„Родители, я очень хочу, чтобы вы отпустили меня в эту поездку с классом в конце недели. Вот о чем разговор!“*
- *„Папа, мне нужен совет. Ты можешь говорить?“*

Прислушайтесь к своим ощущениям. Обсуждать свои чувства, особенно в таком деликатном вопросе, как любовь, секс, никогда не бывает просто, а говорить об этом с родителями гораздо сложнее. Вот почему это нормально испытывать эмоции перед этим. Или вы боитесь ругани, критики или наказания? Многие взрослые, в том числе ваши родители, в такие моменты не знали, как побороть свои страхи, и просто избегали разговоров. Но важно ли для вас, чтобы близкие люди вас понимали? Затем выразите свои чувства словами и предложениями в обсуждении.

Примеры:

- „Мама, я хочу с тобой поговорить, но боюсь, ты слишком рассердишься!“
- „Папа, я даже не знаю, как тебе сказать, но ты должен это знать...“
- „Я не думаю, что тебе это понравится, но будет лучше, если ты услышишь это от меня“.

- ✘ **Найдите подходящий момент.** Выбирайте общение с близкими в то время, когда вы знаете, что ничто не будет вас прерывать и вас не будут отвлекать. Избегайте разговоров перед ужином или сразу после того, как ваши родители только что вернулись с работы. Какое лучшее время для таких дискуссий в вашей семье?
- ✘ **Избегайте оскорблений.** Разговаривая с родителями, постарайтесь сосредоточиться на настоящем моменте. Старайтесь не упоминать о неприятных прошлых событиях, они могут направить дискуссию в сторону, которая заденет вас обоих. Как избежать гнева во время обсуждения, чтобы не было соблазна обидеть собеседника?
- ✘ **Расскажите о себе.** Держите разговор сосредоточенным на вас и ваших потребностях. Не очень полезно рассказывать им о том, какие разрешения или подарки другие одноклассники или друзья получили от своих родителей. Хотели бы вы, чтобы вас сравнивали с другими молодыми людьми?
- ✘ **Сохраняйте спокойствие.** Предложите родителям позволить вам выразить свои опасения и потребности, а затем попросите их высказать свое мнение без осуждения. Как ваши родители реагируют на такие обсуждения?
- ✘ **Будьте убедительны.** Если вы говорите с родителями открыто, без истерик, вы показываете им, что вы достаточно зрелы, чтобы нести ответственность за свои действия. Вы уверены, что ваши запросы разумны для вашего возраста?
- ✘ **Требуйте обратной связи.** Объясните родителям, что их мнение важно для вас и что вы говорите открыто, потому что доверяете им. Они будут впечатлены тем, что вы пришли к ним, а не просто решили пообщаться с другом. Чувствуете ли вы, что родители вас слушают, понимают и поддерживают?
- ✘ **Найдите посредника.** Если у вас не получается вести конструктивную дискуссию с родителями, попробуйте привлечь третье лицо для модерации дискуссии. Это может быть друг семьи, родственник, доверенный учитель или школьный психолог. Когда в комнате есть еще один взрослый, родители будут более терпеливыми и менее замкнутыми. Кто может иметь эту роль в отношениях с вашими родителями?¹⁹

Вышеуказанные предложения можно применять и в общении с братьями/сестрами и другими родственниками в семье, с коллегами, друзьями.

¹⁹ Адаптация по: <https://oradenet.ro/viata-ta-online/parintii/comunicarea-cu-parintii-cum-sa-vorbesc-cu-ai-mei>

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Обязательства в семейных отношениях

Согласно некоторым исследованиям, лучшими предпосылками успеха и гармонии в отношениях является степень обязательности партнеров.

В отношениях влюбленности или любви обязательство представляет собой познавательный, логический и решающий компонент. Можно выделить два типа обязательств: краткосрочные и долгосрочные. Рассматриваемый человек решает, влюблен ли он, решает, двигаться ли дальше, продолжать отношения, пытаться сохранить любовь или хочет перестать сближаться с другим человеком.

Краткосрочная перспектива — это решение любить кого-то и быть с кем-то, в то время как долгосрочная перспектива — это обязательство поддерживать эти чувства. Обязательство — это набор согласованных действий, поставленных на службу развитию отношений. Обязательство — это не чувство чего-то, желание или ожидание чего-то. Это значит что-то делать. Не просто что-нибудь. Действия, которые вы предпринимаете, являются ответом на потребности вашего партнера. Но прежде чем допустить это, вы должны познать себя, то есть узнать, можете ли вы сделать то, за что беретесь.

Обязательства, основанные на предположении о действии, относятся к аспектам, которые можно контролировать, например, уважение к истине, обещания, открытость души по отношению к другому. Если мы берем на себя обязательства относительно действий, это все равно что рисовать на карте точный путь к желаемой цели.

Обязательность основана, по сути, на сознательном выборе, в максимально возможной степени согласующемся с собственными ценностями и убеждениями, со своим внутренними установками.

Мы не можем поддерживать долгосрочные обязательства без внутренней мотивации. Мы, конечно, можем попробовать, но принуждение порождает давление, разочарования, обиды, раздражительность, более или менее скрытую агрессию и даже физиологические расстройства.

Психологическая роль обязательности заключается в обеспечении безопасности. Обязательство является важным компонентом в преодолении трудных времен и возвращении к лучшим временам или создании более плодородного настоящего и будущего.

Примечание: человек, который боится вступать в отношения, возможно, пережил травматический опыт отношений. Несмотря на то, что в настоящее время он испытывает страх перед близостью, на самом деле он хочет именно того высокого уровня близости, который он сейчас не может себе позволить из-за боли предыдущих отношений.

Те, у кого есть проблемы с обязательствами в паре, боятся отказа, эмоциональной боли или могут иметь обесценивающие убеждения о себе («я его не заслуживаю», «я недостаточно хороша для него», «все равно все бросают меня»), через которые они бессознательно будут саботировать отношения.

Страх обязательств обычно выражает страх стать уязвимым, страх эмоционального расстройства, страх потерять независимость, контроль над своей жизнью.

Советы/рекомендации

Самопознание является решением преодоления страха обязательств.

- 📁 Узнайте, каковы ваши ценности, убеждения, потребности, ограничения, чтобы сделать осознанный выбор. Таким образом, вы не берете на себя ответственность, которая легко приведет вас к неудаче и негативно повлияет на ваш следующий выбор.
- 📁 Страх перед обязательствами можно исследовать с помощью вопросов, которые ведут нас к

обнаружению более глубоких причин: «Чего именно я боюсь?», «Что, я думаю, я потеряю?», «Насколько важна для меня эта потеря?», «Что значит для моей жизни сделать этот выбор?», «Какие ожидания, я думаю, что не могу оправдать?».

- ☐ Спросите себя, что помогло бы вам расслабиться и уменьшить контроль в отношениях? Вы можете постараться быть более решительным в краткосрочном выборе, постараться больше прислушиваться к себе, потому что внутри вы точно знаете, что для вас хорошо.

Ответственность в семейных отношениях

Эрик Фромм в «Искусстве любить» (1995) уточняет: «Активный характер любви включает в себя некоторые основные элементы, общие для всех форм любви, а именно *заботу, ответственность, уважение и знание*»²⁰

Ответственность часто понимается как обязанность, как нечто навязанное извне. Но ответственность, в своем истинном смысле, есть совершенно добровольный акт, это ответ на выраженные или нет потребности другого человека. Быть «ответственным» означает уметь и быть готовым «ответить».

Ответственность в отношениях подразумевает:

- ☐ ответственность за принятие обязательств;
- ☐ ответственность участия в поддержании и развитии отношений;
- ☐ ответственность за характер отношений с окружающими (друзьями, родителями, родственниками и т. д.);
- ☐ ответственность за действия;
- ☐ ответственность в общении;
- ☐ ответственность за развитие отношений.

Ответственность за взятые на себя обязательства. Отношения означают не только любовь к кому-то, но и предполагают определенные правила гигиены отношений, творчества, общения, равных ролей, взаимности. Каждый из нас берет на себя эти обязательства, чтобы дать отношениям возможность существовать и развиваться.

Ответственность за участие. Любые отношения, чтобы расти и развиваться, требуют участия обоих партнеров, инвестиций и определенных жертв с нашей стороны. В здоровых любовных отношениях необходимо, чтобы оба партнера активно участвовали в отношениях. Когда вовлечен только один партнер, отношения начинают вызывать неудовлетворенность и разочарование для одного из них.

Ответственность за характер отношений с другими. Когда завязываются отношения, у каждого из партнеров есть друзья, семья, родственники, коллеги. Прямо или косвенно все они участвуют в жизни новоиспеченной пары. Важно, чтобы на этом этапе мы переосмыслили все отношения, которые у нас есть, чтобы они не противоречили отношениям, которые мы начали.

Ответственность за действия. Важно не бросать слова на ветер, обещания или признания, когда мы не приложим никаких усилий, чтобы они материализовались в наших отношениях.

Ответственность в общении. В отношениях необходимо общение. Важно сообщить другому человеку, как мы относимся к различным событиям, которые могут повлиять на отношения, о наших страхах, непонимании, желаниях, фантазиях.

Ответственность за развитие отношений. Жизнь в отношениях формирует нас, преображает нас. Они требуют, прежде всего, уничтожения эгоизма и гордыни, но в то же время и признания сделанного выбора. Что мы выбираем для себя, мы выбираем и для пары. Здоровые отношения не должны мешать нам в достижении наших мечтаний, стремлений и желаний, но нам нужно обращать внимание на выбор, который мы делаем, чтобы оценить, как он повлияет на отношения.

²⁰ Fromm, E., *Arta de a iubi*. Ed. Anima, 1995. P. 30.

Уважение в семейных отношениях

Ответственность могла легко выродиться в собственнический, властный характер, если бы не было уважения.

Уважение означает отношение значимости, внимания, восхищения и особой признательности по отношению к другому человеку. Уважение — это не страх и трепет; но одновременно и способность видеть человека таким, какой он есть, осознавать его неповторимую индивидуальность. Уважение означает принятие во внимание ограничений, потребностей и желаний другого партнера; забота о том, чтобы другой человек развивался по-своему.

Уважение подразумевает отсутствие эксплуатации. «Я хочу, чтобы мой любимый человек развивался для своего блага и по-своему, а не служил мне. Если я люблю этого человека, я чувствую себя единым с ним или с ней, но такими, какие они есть, а не такими, какими они мне нужны, чтобы их использовать. Понятно, что уважение становится возможным только в том случае, если я обрел свою независимость. Уважение существует только на основе свободы». (Эрик Фромм, 1995)²¹

Истинное уважение зарабатывается со временем и остается стабильным, даже если партнер не является воплощением совершенства. В зависимости от ценностей каждого из нас мы выбираем людей, которых уважаем. Отношения, в которых один из партнеров манипулирует, эмоционально шантажирует, лжет или притворяется, являются неуважительными отношениями. Где есть притворство, там нет уважения.

В отношениях пары уважение — это не возможность, а необходимость. Доверие можно построить на основе уважения, а доверие создает безопасное пространство, в котором партнеры должны иметь возможность состояться и развиваться вместе. А отношения, в которых партнеры могут быть естественными, искренними и стремиться к развитию, — это сознательные и здоровые отношения.

²¹ Фромм Э. Искусство любить. Ed. Anima, 1995. с. 31.

Модуль II

КУЛЬТУРА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОМ ВОЗРАСТЕ

ТЕМА 7. Друзья и отношения в подростковом возрасте.

ТЕМА 8. Роль аффективности в дружбе и в романтических отношениях.

ТЕМА 9. Гендерная перспектива в формировании и поддержании отношений.

ТЕМА 10. Начало отношений и взаимное познание. Роль согласия.

ТЕМА 11. Онлайн знакомства. Риски в онлайн-отношениях. Желательные и нежелательные признаки на этапе начала отношений. Роль личных границ в отношениях.

ТЕМА 12. Разногласия и конфликты между друзьями и в семье. Предотвращение и эффективное регулирование конфликтов.

ДРУЗЬЯ И ОТНОШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подростковая дружба — это трамплин во взрослую жизнь. Остальные отношения, которые они берут на себя, будут сосредоточены вокруг принципов, лежащих в основе дружбы (взаимное уважение, лояльность, терпимость и понимание), такие как отношения между парой, коллегиальность или между работником и начальником.

Дружба — это чувство, основанное на внутренней близости тех, кто ценит друг друга. Представляет собой форму альтруистической любви, проявляющейся в дальнейшем через открытость, внимание и заботу о нуждах другого, через заботу о его благе и благополучии. Дружба обязательно предполагает поведенческое соучастие, которое также сопровождается эмоциональной экспрессивностью.

Функции друзей в подростковом возрасте

- ✖ помогает преодолеть эгоцентризм;
- ✖ обеспечивает надежную эмоциональную базу, необходимую во время нового опыта;
- ✖ является источником привязанности, понимания, местом для экспериментов, поддерживающей структурой, в которой юноша/девушка ищет автономии и независимости от своих родителей;
- ✖ стимулирует такие навыки, как компромисс, сотрудничество и конкуренция;
- ✖ обеспечивает чувство принадлежности, чувство личной ценности, важные аспекты в развитии уверенности в себе;
- ✖ представляет собой важную арену для обучения социальному поведению, для проверки собственного мнения, для развития и повышения самооценки.
- ✖ обеспечивает прогресс самопонимания и обретения идентичности;
- ✖ предлагает важные беседы об изменениях, которые приносит половое созревание, о том, что означает переход с одной школьной ступени на другую с физической и эмоциональной точки зрения;
- ✖ удовлетворяет желание близости — обмен опытом повышает лояльность и верность по отношению к другу,
- ✖ дает возможность испытать первые мурашки любви и восхищения;
- ✖ является источником валидации и укрепления просоциального поведения, нравственного развития и социальной адаптации защитой от семейных факторов риска.

Признаки дружбы

Неподкупность. Первое качество, необходимое для формирования хорошей дружбы, связано со способностью доверять другому человеку. Чтобы кто-то был хорошим другом, нам нужно, чтобы он соответствовал нескольким характеристикам:

- ☐ Должен быть честным человеком; то есть он избегает лжи и обычно говорит то, что думает на самом деле. Таким образом, когда вы даете слово, ему можно доверять.
- ☐ Должны быть в состоянии рассчитывать на другого человека в той мере, в какой мы знаем, что он поможет нам в моменты, когда нам действительно нужна помощь.
- ☐ Должен быть кем-то лояльным, в том смысле, что может хранить тайну и не может критиковать нас за нашей спиной.
- ☐ Два человека, формирующие дружбу, должны чувствовать себя комфортно, будучи уязвимыми друг перед другом. Если вам трудно оставаться наедине с другом, сформировавшаяся дружба не будет очень глубокой и прочной.

Забота - хороший друг должен быть в состоянии оказать помощь, когда мы больше всего в ней нуждаемся. Для этого необходимо, чтобы другой человек обладал некоторыми характеристиками: эмпатией, умением слушать и способностью не осуждать то, что говорит другой человек.

Радость - практически невозможно (и нежелательно) завязать глубокую дружбу с человеком, чье мировоззрение по сути негативное.

Симпатия - относится к сближению с другим человеком, удовольствию от его присутствия, а также к заботе о его хорошем настроении и благополучии.

Взаимность - проявляется в выражении другим человеком в равной степени одних и тех же чувств, мыслей, установок.

Схожесть - относится к обоюдному характеру отношений, к сотрудничеству, к склонности действовать одинаково, к дружбе как к эмоционально-поведенческой реакции, в условиях взаимодействия, в котором оба партнера участвуют с позиций равноправия, без доминирования тенденции.

Кто твой друг?

Настоящий/хороший друг

- ☒ Тот, кто всегда найдет для вас время.
- ☒ Тот, кто делает ваши проблемы своими проблемами.
- ☒ Тот, кто посмеет дергать вас за уши, когда вы не правы.
- ☒ Тот, кто говорит вам в лицо правду.
- ☒ Тот, кто не боится вам что-то сказать.
- ☒ Тот, кто заботится о вас и желает вам добра.
- ☒ Ободряет вас и придает смелости.
- ☒ Объективно аргументирует твои факты.
- ☒ Не будет подталкивать вас к причинению вреда или пытаться манипулировать вами.
- ☒ Не использует вас.
- ☒ В вашей дружбе все происходит естественно, и время, проведенное вместе, бесценно.

Фальшивый друг

- ☒ Тот, кто побуждает вас делать зло.
- ☒ Тот, кто так или иначе заставляет вас тратить жизнь и время впустую.
- ☒ Тот, кто смеется над вами, издевается над вами и находится рядом с вами только тогда, когда ему нечего делать.
- ☒ Пользуется твоей добротой и щедростью.
- ☒ Лжет вам и будет отталкивать вас всякий раз, когда у него есть более важные дела.
- ☒ Ему все равно, что вы страдаете и не будет страдать вместе с вами, он просто будет избегать тем о вас.
- ☒ Следует только своим интересам.

См.: <https://oradenet.ro/viata-ta-online/prietenii/prietenia-adevarata-cum-o-recunosti>

Дружба между девочками

- ☐ Дружба девочек гораздо ближе, чем дружба мальчиков.
- ☐ Девочки сообщают о вдвое большем количестве разногласий друг с другом, чем мальчики, и о сохранении негативных чувств после разногласий.
- ☐ Конфликты между девочками чаще всего возникают из-за выдачи секретов.
- ☐ Девочки больше ориентированы на общение. Когда у них возникают конфликты, они редко прибегают к агрессии и большую часть времени решают свои проблемы разговором.
- ☐ Девочки придают словам такое же значение, как и действиям, и это означает, что часто дружба может начаться или закончиться разговором. Это также одна из причин, почему мальчики думают, что девочки «драматизируют» некоторые разговоры.
- ☐ Девочки также лучше умеют невербально общаться и благодаря этому способны проявлять больше сочувствия. Им легче читать жесты или извлекать информацию из интонации голоса, на что мальчики обычно не обращают особого внимания.
- ☐ Для дружбы между двумя и более девочками очень важна социальная иерархия. Редко девочка будет дружить с кем-то ниже ее в этой иерархии, поэтому большинство дружеских отношений формируется между девочками, которые считают себя равными. Хотя это может

показаться поверхностным, это естественно в человеческих отношениях, поскольку все мы склонны сближаться с людьми, с которыми себя идентифицируем.

- ☐ Девочки умеют описывать свои чувства, выражать и понимать их. Это очень полезно в дружбе, потому что приводит к формированию настоящих отношений.

Дружба между мальчиками

- ☐ Мальчики склонны считать друзьями больше людей, чем девочки.
- ☐ Мальчики часто конфликтуют с теми, кто заставляет их что-то делать.
- ☐ У них более короткая продолжительность концентрации внимания, чем у девочек, потому что они обычно более энергичны. Иногда это может привести к поверхностным разговорам с другими и, следовательно, к отношениям, которые не основаны на подлинности.
- ☐ Когда у них возникает конфликт, они предпочитают решать его напрямую и могут даже доходить до словесной и физической агрессии и мотивированы соперничеством.
- ☐ Их не беспокоит наличие социальной иерархии, и они часто предпочитают, чтобы в группе был лидер, которого уважают и который направляет остальных.
- ☐ Мальчики с трудом понимают и словесно описывают свои чувства и поэтому неохотно участвуют в интроспективных беседах. Они избегают делиться секретами и чувствуют себя некомфортно в ситуациях, когда им приходится это делать.
- ☐ Дружба в основном основана на общих интересах и занятиях, а не на разговорах. Вот почему парни предпочитают делать что-то со своими друзьями и не беспокоятся, если решат не раскрывать себя.

Советы/рекомендации

- ✖ **Как вы поддерживаете дружбу?** Легко завести друзей, но сложнее их удержать. Вы оба должны хотеть держаться вместе и участвовать в гладком течении вашей дружбы. Прощайте, когда знаете, что должны. Помогайте, когда нужно. Качественно проводите время вместе. Познакомьтесь с семьями, потребностями, трудностями, радостями. И разделите все, хорошее и плохое. Только через участие вы сможете быть друзьями через годы, по крайней мере, такими же хорошими, как сейчас.
- ✖ **Что делать, если друг подводит вас?** Мы все совершаем ошибки, от этого зависит, как это разочарование повлияет на вашу дружбу. Если он просит прощения, значит, он дорожит отношениями с вами и заслуживает прощения и продолжайте дружить.
- ✖ **Является ли прощение продолжением дружбы?** Не обязательно. Вы прощаете другого для себя, а не для него. Так что простите его. Но если вы пришли к выводу, что отношения с этим человеком причиняют вам боль, уходите. В следующий раз будет еще больнее.
- ✖ **Хорошо ли иметь много друзей или нет?** Дружба предполагает проведение времени с этим человеком, знакомство с ним, его поддержку и т. д. Если таких людей будет слишком много, вы не сможете наладить серьезные отношения, у вас будет только поверхностная дружба. Инвестируйте время и энергию в отношения, которые этого заслуживают. Выберите, если необходимо.

Динамика отношений – от дружбы к романтическим отношениям

В отношениях между парнем и девушкой существует несколько степеней личной вовлеченности, которые воплощаются в определенных видах встреч: групповые встречи, первые встречи, встречи вдвоем, встречи для продления отношений (помолвка, брак).

1. Групповые встречи. На групповых встречах можно многое узнать о ком-то, причем никто не догадывается, что этот человек вам интересен: сведения о внешности, социальном статусе и религиозной принадлежности, характере и нравственном идеале, по мере того, как эти встречи

бывают более длительными. Заинтересованный человек будет реалистичен в своих суждениях, а другой не будет носить маски.

2. Первые встречи это первое свидание, когда человек решил, что стоит вступить с кем-то в отношения. Как поступить?

- ☐ **Прямое начало.** Вы можете прямо сказать человеку, что хотите начать с ним романтические отношения, но это может быть рискованным методом. Рекомендуется двигаться вперед постепенно.
- ☐ **Косвенное начало.** Есть ряд благоприятных обстоятельств, при которых может быть инициирована дискуссия: прогулка в группе, которая может незаметно трансформироваться в прогулку вдвоем; деятельность, представляющая общий интерес; приглашение в небольшую группу по определенному поводу; просят о помощи там, где она/он чувствует себя лучше. Если она/он будут открыты, дружба зародится естественным образом.

3. Заявленная дружба. появляется после некоторых обсуждений, из которых ясно вытекают намерения двоих относительно этих отношений. Сначала встречи вдвоем происходят в общественных местах. Темы обсуждения для встреч вдвоем могут быть: события личной жизни, тема, представляющая общий интерес, индивидуальные/совместные планы на будущее, личные предпочтения (проведение свободного времени, одежда и т. д.), установление конкретных аспектов отношений: частота встреч. (где, когда, как). На этом уровне отношений можно узнать о здоровье другого, о его материальном положении, о его характере.

4. Постоянные отношения. Это стабильная дружба, в которой происходит более глубокое взаимопонимание. Можно многое узнать о семейном прошлом друг друга, более серьезных планах на совместное будущее, помолвке (когда, как и т. д.), образе жизни, отношениях с друзьями, роли мужа и жены в семье, других взаимных ожиданиях. Учитывая, что эти двое начинают довольно много узнавать о своих качествах и недостатках, а также о своих различиях, на этом этапе происходит процесс взаимного приспособления.

- ☐ **Помолвка.** В современном обществе помолвка – это момент, когда двое признаются в своем намерении вступить в брак, одновременно давая определенные взаимные обещания и решая исключить любого другого человека из списка возможных партнеров по жизни. Первоначальный энтузиазм уступает место более уравновешенным отношениям, которые ведут к реальному познанию характера друг друга. Период помолвки не должен быть слишком коротким (минимум шесть месяцев). Темы обсуждения для помолвленных могут быть: источник существования, где они будут жить, роли в семье, семейная этика (правила, серьезность и расслабленность и т. д.), личные границы, отдых и свободное время, существование детей (сколько, когда) и т.д.
- ☐ **Брак.** Брак – это узаконенный союз, посредством которого два человека решили создать семью, жить и совместно делить свои доходы и материальные блага. Брак признается государством, религиозным авторитетом или двумя властями. В Республике Молдова религиозный брак, обряд венчания, заключается в присутствии священника. Гражданский брак заключается в присутствии представителя ЗАГСа. Есть и исключения, позволяющие регистрировать брак другим лицам (например, капитану корабля или самолета). Брак сопровождается различными обрядами и праздничными элементами, например, *свадьбой*. В некоторых культурах допускается расторжение брака путем *развода или аннулирования*.

РОЛЬ АФФЕКТИВНОСТИ В ДРУЖБЕ И В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Быть влюбленным

Влюбленность — это состояние благодати, это волшебство, поэзия, метафизика. Но это очень интенсивная реальность: взрыв жизненной энергии, умножение бытия, возвышение чувствительности, распространение творчества. Все интенсивно, плотно, полно. У вас возникает ощущение, что вы более живы, чем когда-либо, связаны со своей собственной сущностью и сущностью мира, в мире с собой и с сущим. Все хорошо, весело, легко, гармонично. С другим все в порядке, я принимаю его полностью, безоговорочно». (Жерар Лелеу, 2003)²²

Влюбленные воспринимают мир через фильтр своих отношений как новый и удивительный. Отношения между влюбленными уже не регулируются, как в обычном бытии, обычаями, расчетами, благодарностью, уважением, словом, разумными чувствами. Каждый думает, что знает другого через эмпатию и как-то изнутри. Взгляд более значим, чем длинный диалог. И любимое существо предстает неисчерпаемым богатством: оно неизвестно, неожиданно, полноту которого партнер не может осознать даже с течением времени. Для влюбленного возлюбленный становится единственным, неповторимым, непреодолимым.

Определения любви

Трудно дать определение, но гораздо легче распознать, когда вы одержимы ею, любовь знала на протяжении всей истории человечества многочисленные попытки быть понятой и определенной. Чувство любви неразрывно связано с близостью, существующей между партнерами, которые на какое-то время образуют пару. Это особый вид встречи двух существ, она выходит за пределы психологических данных каждого из двух полов (женского и мужского) и может быть достоверно познана только через жизненный опыт, как одновременно сексуальное, интеллектуальное и духовное общение. «Любовь щедро включает в себя последовательность процессов общения, взаимного познания и взаимного развития полов, в ходе которых главные герои непрерывно развиваются, превращаясь в зрелых, полноценных и, что не менее важно, свободных существ» (цитата Ч. Чуперкэ, 2002).

Термин «любовь» часто накладывается на термины «нравиться» или «наслаждаться». Иногда любовь путают с сексуальным или эмоциональным желанием: «Я люблю тебя» для некоторых может означать «Я хочу тебя физически». Но термин любовь также часто используется, когда мы восхищаемся или привязываемся к кому-то или чему-то (дому, городу, горе, морю и т. д.). В самом простом определении любовь выражает эмоции и чувства, которые человек испытывает по отношению к другому (Митрофан, 1997)²³

Виды любви

Существует много попыток «типологизировать» любовь. Наиболее известно различие между страстной любовью и любовью товарищеской.²⁴

☒ Страстная любовь

☒ характеризуется высоким уровнем физического влечения между партнерами, физиологической активностью и неуверенностью в поведении партнера. Она включает в себя ряд различных состояний: нежность и половое влечение, радость, оптимизм и страх, беспокойство, ревность.

☒ Страстная любовь возникает внезапно и быстро нарастает в течение нескольких дней или месяцев до такой степени, что мы можем сказать, что она достигает своего апогея. В этот период

²² Жерар Лелеу, Как быть счастливой парой. Бухарест: Ed Trei, 2003. с. 33

²³ Злате М. Психология повседневности. Издательство „Polirom“, Яссы, 1997, с. 177-197.

²⁴ Бончиш, Э., Человеческое развитие. Орадя: Изд. Imprimeriei de Fest, 2000. с. 229-231

влюбленные могут принять решение о браке, которое часто оказывается ошибкой. Этот момент можно считать первой опасной точкой в развитии страстной любви. Чары могут начать рассеиваться еще во время подготовки к свадьбе, но сейчас уже поздно поворачивать назад. Они женятся, полные сомнений, и, скорее всего, скоро разведутся. Или мираж еще сохраняется, но вскоре после свадьбы иллюзия рассеивается, и вновь следует развод. Этот период падения, пробуждения реальности, когда страстная любовь все больше и больше теряет свою силу, можно считать вторым критическим моментом в эволюции этого типа любви. Если ничто другое не связывает двоих, то скоро приходит разлука.

- ✎ **Товарищеская** (дружеская) **любовь** принимает форму стабильных отношений, столь же глубоких, но менее интенсивных, представляя собой преобладание взаимной привязанности, безопасность и взаимное доверие, разделяемые между партнерами. Этот тип любви развивается со временем, медленно и основан на близости, преданности и дружбе, которые формируются между двумя партнерами. Такие отношения с течением времени становятся все ближе и ближе и предполагают доверие и взаимное уважение, поддержку, лояльность. Партнер — это, прежде всего, друг, на которого вы можете положиться. Любовь друга поначалу гораздо менее интенсивна, но гораздо более стабильна и со временем растет. Нет значительных колебаний, как в случае страстной любви.

Олли Покс различает три формы любви²⁵:

- ✎ **Слепая или «сумасшедшая» любовь** характеризуется идеализацией любви к кому-то, обычно неподходящему или недоступному человеку. Он характеризуется интенсивным участием и эмоциональными потрясениями, доходящими до состояния шока, когда любовник говорит об, думает или вступает в «контакт» с любимым человеком. Подростки обычно испытывают такую любовь. Очевидно, что эта любовь в большинстве случаев безответна со стороны объекта любви, будучи тем, что называется невозможной любовью.
- ✎ **Романтическая любовь** проявляется через привязанность и потребность любить кого-то, через предрасположенность помочь любимому, через преобладание фузионных состояний и поведения в отношениях, вплоть до исключения других людей из окружения пары. Все это на фоне повышенной склонности к идеализации партнера и крайне интенсивного физического влечения при каждом прикосновении. Замечательным качеством этого типа любви является ее трансформационная способность — это может быть опыт фундаментального познания и общения между двумя партнерами. Так же, как это может причинить глубокую боль и разочарование вплоть до отторжения противоположного пола.
- ✎ **Взрослая любовь** основана на уважении, восхищении, доверии, взаимном чувстве собственного достоинства, заботе о другом, привязанности и сознательном обязанности/обязательстве. Партнеры на этом этапе изящно прошли период разочарования, присущий любому «пробуждению реальности», и на самом деле разделяют стабильные, глубокие, искренние отношения с взаимно приемлемой привязанностью.

Различия между любовью и страстью

Есть несколько признаков, по которым мы можем отличить настоящую любовь от мимолетной страсти,

ЛЮБОВЬ	СТРАСТЬ
Вы хотите поделиться всем с другим; вы внимательны к его потребностям, его желаниям и стремлениям; любовь связана с оценкой себя и другого, ответственностью и верностью; «давать», «одаривать».	Забота об удовлетворении собственных потребностей и интересов; страсть без любви связана с идеей преследования собственного интереса; «взять», «получить».

²⁵Злате М., Психология повседневной жизни., Яссы: Polirom, 1997. с. 179-189

Идиллия начинается медленно и дает достаточно времени для формирования чувств; отношения продолжительные.	Идиллия начинается внезапно, и отношения недолговечны; как только желания удовлетворены, влечение смягчается и исчезает.
Вас особенно привлекает личность и душевные качества человека.	Вас сильно привлекает внешний вид человека, особенно интересует его внешний вид.
Вы видите другого человека реалистично, с достоинствами и недостатками.	Вы нереалистичны, другой человек кажется вам идеальным, и вы преуменьшаете его недостатки, даже серьезные.
Непонимание разрешается посредством общения; есть интерес узнать точку зрения другого и принять во внимание его мнение.	Частые, но никогда полностью не разрешаемые конфликты; проблема сохраняется и углубляется.
Сексуальность важна, но это не единственный полюс отношений; вы чувствуете, что находитесь на одной волне с другим и в плане идей, чувств; разделяете одну и ту же систему ценностей.	Сексуальность играет большую роль. Это главный полюс отношений.
Уважение и внимание к другому.	Неуважение к другому; игнорирование чужих проблем.
Дает ощущение защищенности, стабильности, вы чувствуете себя защищенным, уверенным в себе; контроль над отношениями зависит от вас обоих, но вы чувствуете, что вы также играете главную роль.	Вызывает чувство незащищенности, нестабильности, недоверия; вы опасаетесь, что все может быстро принять неожиданный оборот; другой кажется непредсказуемым, капризным; вы чувствуете, что не можете контролировать отношения.
Принимая решение, вы думаете в первую очередь о благе другого и способны на отречение и жертвенность.	Когда дело доходит до принятия решения, вы думаете в первую очередь о себе, о собственном физическом, душевном и духовном комфорте.
Дает свободу передвижения другому, потому что основана на доверии.	Хищная и собственническая, потому что основана на недоверии.
Двое действуют как одна команда, дополняя друг друга, и чаще всего быстро достигают консенсуса.	Двое находятся в постоянном соревновании «кто кого».
Благотворно влияет на вас, делает вас лучше и мудрее, помогает духовно развиваться.	Обладает деструктивным и разрушительным действием; это может перевернуть всю вашу жизнь, будущие проекты; это может изменить ваши отношения с другими людьми (друзьями, семьей).

По сути, страсть — это химия тел (но это не значит, что в нее не входят сильно переживаемые эмоции), а любовь — это химия души, это алхимия глубоких, прочных чувств. Страсть - мгновенная ослепляющая вспышка, а любовь освещает всю жизнь.

Почему отношения, основанные на страстной любви, так легко распадаются?

Страстная любовь — это не «настоящая любовь», которая длится вечно, потому что биологически это невозможно — происходит так, что мозговая активность в определенных областях мозга изменяется и повышается уровень дофамина. Любое очень приятное переживание сопровождается выбросом дофамина, и этот нейротрансмиттер имеет решающее значение для изменений, происходящих в нашем теле, когда мы влюблены.

Любой наркотик, искусственно повышающий уровень дофамина (например, героин или кокаин), создает условия для развития определенных зависимостей. Но никакое лекарство не может постоянно держать вас в эйфорическом состоянии. Мозг реагирует на этот избыток дофамина, противодействуя его эффектам, чтобы вернуться к исходному состоянию равновесия. В этот момент возникает привыкание, а когда лекарство исчезает из организма, возникает другой дисбаланс — возникают боль, вялость, отчаяние.

Итак, если страстная любовь по сути является наркотиком, ее действие рано или поздно проходит. Со временем он теряет свою интенсивность и однажды полностью исчезает. Магия потеряна. Обычно один партнер понимает это раньше другого. Это как проснуться ото сна — он замечает в другом то, чего раньше не замечал, и идеальный партнер снимается с пьедестала.²⁶

Превращение страсти в настоящую любовь

Страстная любовь со временем угасает, и это естественно. Партнеры, которые хорошо переживают эти отношения, у которых достаточно общего и они достаточно совместимы, которые готовы вкладывать в свои отношения любые средства, могут в конечном итоге испытать товарищескую любовь, любовь, в которой они становятся партнерами по жизни и надежными друзьями. В этом случае можно сказать, что партнерская любовь возникает как продолжение страстной любви.

Исходя из различий, которые существуют между настоящей любовью и мимолетной страстью, первое, что мы должны рассмотреть, это дать время и обязательства партнерам для формирования отношений, основанных на понимании, балансе и общении. Они заменяют «ингредиенты», которые изначально назывались страстью, горением или мечтанием. Только совместными усилиями партнеров сформируется гораздо более глубокая любовь, предполагающая доверие, уважение и принятие партнера таким, какой он есть (без попыток изменить, контролировать или манипулировать им); это значит полагаться на своего партнера в любой ситуации, независимо от того, согласен он с вами или нет, нравится ему это или нет; это также подразумевает восхищение и признательность партнера.

Ошибочные представления о любви

Любовь — достаточно сложное явление. Оно рождается внутри нас и во многом отражает наше отношение к себе. Не зря говорят: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Однако часто любовь путают с другими чувствами. Психологи выделяют некоторые подводные камни/ловушки любви (когда человек думает, что любит, а на самом деле это не любовь).²⁷

- ✖ **Ловушка комплекса неполноценности.** Индивидуум, не очень уверенный в себе и не преуспевающий в отношениях с окружающими, склонен считать, что то, что он испытывает к человеку, проявляющему к нему заботу и внимание, есть любовь, а на самом деле речь идет скорее о благодарности, чем о любви.
- ✖ **Ловушка сострадания.** В эту ловушку чаще всего попадают люди, склонные покровительствовать и защищать самых слабых.
- ✖ **Сексуальный комфорт.** В эту ловушку попадают люди, которые считают, что сексуальная

²⁶<https://www.ursula-sandner.com/este-dragostea-pasionala-dragostea-adevarata/>

²⁷Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008

гармония является главным фактором, определяющим отношения. Но сексуальная гармония не всегда означает любовь.

- ✖ **Близость интересов.** Иногда за любовь принимают общие, сходные интересы, особенно в важных сферах жизни.

Мифы о любви

Эти ловушки часто приводят к формированию представлений о романтической любви и любви, широко распространенных среди молодежи (адаптировано из Адриана Нуцэ, 2009).²⁸

1. Миф «Настоящая любовь побеждает все».

Реальность. Есть партнеры, которые верят, что их любовь к другому поможет им преодолеть любые препятствия. Никакие обстоятельства и конфликты не устоят («что он смотрит на других девушек», «пилит меня», «алкоголик», «не слушает меня»). Такие партнеры склонны минимизировать масштаб проблемы и избегать поиска реальных решений. Но человеку недостаточно быть любимым, чтобы измениться. Необходимо чтобы он хотел измениться.

2. Миф «Настоящая любовь узнается на первом свидании».

Реальность. Можно с самого начала распознать в другом что-то особенное, но со временем развивается глубокая любовь. Настоящая любовь строится на терпении, усилиях, разуме, ответственной приверженности. Требуется время, чтобы открыть внутреннюю вселенную другого.

3. Миф «Для тебя есть человек и только один».

Реальность. Вера в души-близнецы, о которой говорится в астрологических сочинениях или некоторых философско-духовных течениях, ограничивает человека в возможности поиска наиболее совместимого, подходящего ему человека.

4. Миф «Идеальный партнер удовлетворит все ваши потребности».

Реальность. Это правда, что, когда мы любим, мы развиваем особое внимание и чувствительность к нашему партнеру. Но ни один из партнеров не знает наверняка, чего хочет другой. Важно сообщать о наших потребностях, наших ожиданиях.

5. Миф «Если есть сексуальное влечение, то есть и большая любовь».

Реальность. Любовь предполагает сексуальное влечение, но не ограничивается им.

Советы/рекомендации

Нереальные ожидания в любви

Иногда отношения не оправдывают ожиданий в плане любви. Проблема может быть не в отношениях, а в представлениях партнера о том, какими должны быть отношения. Мы говорим о нереалистичных ожиданиях (примеры).

- ✖ Мы с партнером всегда должны чувствовать глубокую связь, которая не нуждается в словах.
- ✖ Мой партнер должен предвидеть мои потребности.
- ✖ Не нужно прилагать никаких усилий ради любви.
- ✖ Не нужно бороться, чтобы мне поверили.
- ✖ Притяжение либо есть, либо его нет.
- ✖ Партнер должен любить меня безоговорочно.
- ✖ Мой партнер должен быть эмоционально доступен для меня всякий раз, когда он мне нужен.
- ✖ Любовь – это не чувство, которое можно навязать или сфабриковать. Она есть или её нет.
- ✖ Если я не счастлив в отношениях, это вина моего партнера.
- ✖ Когда умирает страсть, умирают и отношения.

²⁸Адриан Нуцэ Психология пары и семейных отношений. Издательство „CREDIS“, Бухарест, 2009.

ГЕНДЕРНАЯ ПЕРСПЕКТИВА В ФОРМИРОВАНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ОТНОШЕНИЙ

Концептуальные разграничения

Биологический пол - анатомо-физиологические особенности человека: внешние половые признаки, репродуктивная функция, способность к деторождению. Разница в сексуальности мужчин и женщин очевидна: например, мужчина не может родить ребенка, но он выше и сильнее.

Социальный пол/гендерная роль - совокупность предписаний, социальных ожиданий, выдвигаемых к мужчинам и женщинам, традиционно связанных с женственностью и мужественностью. Гендерная принадлежность воспитывается на протяжении всей жизни, в течение которой он или она устанавливает нормы поведения, которые будут характеризовать их как мужчин или женщин. Гендерные роли известны и усваиваются в кругу друзей, семьи, сообщества, школы, религиозных организаций и обусловлены культурой, традициями, историей, средствами массовой информации, социальной политикой.

Гендерная идентичность представляет собой психологическое допущение женских или мужских черт, она выстраивается в процессе взаимодействия с окружающей средой. Она постепенно строится как образ самого себя, с коррелятивным опытом и поведением, под влиянием окружающей среды, а также посредством опыта, который каждый интегрирует в определенный культурный и образовательный контекст. Идентичность полового, телесного Я начинает формироваться после 2 лет, когда ребенок осознает свой пол (мальчик/девочка), но осознание истинной половой идентичности реализуется в период полового созревания.

Гендерные различия представляют собой различия на уровне индивидуальных характеристик между женщинами и мужчинами и включают следующие аспекты: биологический, психологический и социокультурный. Гендерные различия являются продуктом взаимодействия биологических характеристик женщин и мужчин с окружающей средой и отражают индивидуальные различия через биологические, психологические и поведенческие переменные (Рубле, Мартин, 1998). Под этими аспектами подразумеваем:

- ☐ Биологический аспект гендерных различий представлен половыми различиями;
- ☐ Социокультурный аспект гендерных различий представлен социальными конструкциями ролей и статусов женщин и мужчин в социальном контексте;
- ☐ Психологический аспект гендерных различий представлен когнитивными, эмоциональными и поведенческими аспектами индивидуального поведения.

Гендерный стереотип - набор социальных или культурных предписаний гендерных ролей, упрощенных, схематичных, часто искаженных образов того, каковы мужчины и женщины, некие клише, используемые людьми для более легкого понимания своего образа бытия. Стереотипы — это наши интерпретации традиционных мужских и женских гендерных ролей.

Гендерная дискриминация - нарушение прав человека по половому признаку.

Гендерная справедливость — это условие справедливости по отношению к женщинам и мужчинам. Чтобы обеспечить равенство в отношениях, мы должны сделать все возможное, чтобы устранить препятствие, созданное убеждениями и взглядами, закрепленными на протяжении всей

истории, которые мешают женщинам и мужчинам общаться на «равных условиях».

Гендерное равенство – это отсутствие дискриминации со стороны лица, находящегося у власти, наличие равных возможностей, распределение ресурсов или благ и доступ к услугам на равных условиях для всех людей. Следовательно, гендерное равенство – это равное отношение общества как к сходствам и различиям между мужчинами и женщинами, так и к различным ролям, которые они выполняют.

Риски гендерных стереотипов

Гендерные стереотипы могут негативно сказаться на использовании потенциала женщин и мужчин.

- ✖ **Стереотипы служат поддержанию традиционных гендерных ролей**, в которых различия между женщинами и мужчинами очень строгие: они упрощают, ведут к преувеличениям и неверным суждениям, создают искаженное представление о человеческой природе. Если ожидается, что мужчины будут способствовать научному и творческому прогрессу, а женщины будут вдохновлять и воспитывать их, то оба пола не будут поощряться к выполнению других ролей.
- ✖ **Стереотипы часто имеют негативное значение:** женщины считаются менее способными к работе. В большинстве сфер деятельности мужчины считаются более компетентными, чем женщины (есть поговорка, что лучшие повара — мужчины). Есть такие области, как армия, полиция, тяжелая промышленность, пилотирование и т. д. где доступ женщин ограничен. В отношении женщин существует дискриминация из-за стереотипов относительно мужества, силы и твердости характера, необходимых для овладения соответствующими профессиями.
- ✖ **Стереотипы имеют тенденцию становиться самоисполняющимися пророчествами.** Действия людей зависят от обстоятельств, интересов, предпочтений, а также от предположений, которые они формулируют по отношению друг к другу. Если девушке в детстве и юности систематически внушают, что у нее «мужской ум», что она ведет себя твердо по-мужски, есть вероятность, что она будет стремиться подтвердить это предсказание. Если, наоборот, ее чувствительность, кокетливость или «женственное» поведение преувеличены, она склонна подтверждать эти прогнозы. Многие люди разочаровываются, когда встает проблема трудоустройства на работу, считающуюся «женской» или «мужской», рискуя упустить потенциальное призвание, чтобы не нарушить границы гендерных стереотипов и не вызвать насмешек и порицания в той группе, в которой они состоят.
- ✖ **Стереотипы оказывают реальное давление на людей, заставляя их вести себя предписанным образом.** Это приводит к путанице, когда, например, мужественность путают с агрессивностью, грубостью, жесткостью. Так, агрессивность часто предлагается как качество, характеризующее мужской пол, превращая его в социальный идеал для мужчин, а женщинам – как критерий оценки мужской личности. При этом женственность нередко сводится к пассивности, рабству, состраданию, ограничивая поведенческую модель женщин указанным выше²⁹

Различия в проявлении и выражении состояния

Наиболее интенсивно изучаются гендерные различия, связанные с эмоциональностью в целом. Наиболее распространен стереотип, что женщины более «эмоциональны», чем мужчины. Недавние исследования предполагают, что «повышенная эмоциональность» женщин является социальной конструкцией, основанной на наблюдаемых различиях в эмоциональном выражении, различиях, которые социализируются с самого раннего возраста. Следует иметь в виду, что когда мы говорим об «эмоциональности», мы имеем в виду два разных ее аспекта, а именно переживание и выражение эмоций. На уровне переживания эмоций кажется, что различий между полами нет. Когда они самостоятельно оценивают интенсивность и частоту некоторых эмоций после их переживания, различий между мужчинами и женщинами нет.³⁰

²⁹ <http://www.gender-centru.md/ro/issues.html>

³⁰ Пособие «Гендерные различия в воспитании и обучении детей. Пособие для школьных консультантов, психологов и социальных работников в работе с родителями». Партнерский центр равенства, 2004.

Наиболее распространенные социальные убеждения относятся к большей эмоциональности женщин, особенно в выражении эмоций, к тому факту, что женщины должны быть более ответственными, более внимательными к нуждам других, более лояльными, более защищающими, более заботливыми и т. д., в то время как мужчины должны быть конкурентоспособными, доминирующими, контролирующими, даже агрессивными, мужчинам разрешено прибегать к гневу, а женщинам - нет (и даже подвергаться социальному наказанию, когда они это делают) и т. д.

Исследования выявили различия между женщинами и мужчинами в том, как они выражают свою любовь. Хотя женщины традиционно считались более романтичными, чем мужчины, исследования, похоже, свидетельствуют об обратном: мужчины больше верят в любовь с первого взгляда, чаще верят, что есть только одна предначертанная личность, и рассматривают любовь как нечто волшебное и непостижимое. Женщины, как правило, более прагматичны в любви, учитывая, что есть не один человек, которого можно научиться любить, и что любовь не стирает все различия и не преодолевает все препятствия.

Мужчины влюбляются быстрее, но менее интенсивно, в то время как женщинам требуется больше времени, чтобы принять решение и вступить в эротическое партнерство; однако однажды приняв решение, они вовлекаются гораздо интенсивнее.³¹

Пояснения

☞ Социальные причины

В последних исследованиях по этому вопросу отмечается, что основная причина различий на эмоциональном уровне заключается в процессе социализации девочек и мальчиков. Это важно, потому что в этих условиях можно воспитывать определенные склонности девочек и мальчиков, чтобы они могли успешно использовать весь свой потенциал.

Различная социализация двух полов происходит и через средства массовой информации, особенно в программах и материалах, посвященных детям. Мальчики отдают предпочтение программам и книгам с содержанием насилия больше, чем девочки, начиная с 3-5 лет, а девочки отдают предпочтение материалам с романтической тематикой.

Очень важной причиной эмоциональных гендерных различий является образование, предлагаемое родителями, и различное взаимодействие с двумя полами. Например, родители больше говорят об эмоциях с дочерьми дошкольного возраста. Кроме того, они более подробно и часто обсуждают грусть с девочками и гнев с мальчиками (в разговорах о радости различий нет). Это соответствует общим представлениям (стереотипам) о том, что отдельные эмоции (гнев, страх и т. д.) имеют гендерную специфику: радость, печаль и страх считаются характерными для женщин, а гнев — для мужчин. Матери мальчиков охотнее воспринимают высказывания своих детей о гневе и мести, чем матери дочерей (см. поверье «вот такие мальчики, больше хулиганы»); вместо этого девочкам предлагается больше сосредоточиться на способах восстановления отношений (см. убеждение «девочки должны вести себя хорошо, а не драться или спорить»³²).

☞ Биологические причины

Ученые считают, что признание различий не означает, что один пол «лучше» другого, но они посвятили свои исследования раскрытию секретов гендерного мозга. Исследования показали, что мужчины и женщины используют разные части мозга при выполнении различных действий (например, при использовании компьютерной мыши или вождении автомобиля). Женщины часто используют оба полушария мозга одновременно, в то время как мужчины используют только одно полушарие. Ученые отмечают, что хотя мужчины и женщины используют разные нервные пути и части мозга, они одинаково хорошо справляются с интеллектуальными тестами.

³¹ Бончш, Э., Человеческое развитие. Орадя: Ed. Imprimeriei de Fest, 2000. p. 229-231

³² Пособие «Гендерные различия в воспитании и обучении детей. Пособие для школьных консультантов, психологов и социальных работников в работе с родителями». Партнерский центр равенства, 2004.

<i>Creierul femeilor</i>	<i>Creierul bărbaților</i> ³³
Фронтальная кора крупнее и сложнее. Нейробиологи считают, что женщины нейронно «адаптированы», поэтому они лучше принимают решения и решают проблемы.	Височно-теменной узел гораздо активнее, он усиливает их способность когнитивно и аналитически определять решение эмоциональных проблем.
Островковая кора крупнее, что объясняет интуитивную способность.	Большая теменная кора — способствует лучшему пространственному интеллекту у мужчин.
Большой гиппокамп - женщины лучше запоминают детали, как приятные, так и неприятные.	Большая активация зрительных и слуховых областей коры.
В угрожающих ситуациях активируется левая миндалина, которая обращает внимание на детали и внутреннее мышление.	Большее миндалевидное тело, что означает, что мужчины чаще прибегают к физическим действиям.
Система зеркальных нейронов более активна, что позволяет женщинам быть чуткими.	
Лимбическая кора крупнее — благодаря этому многие женщины лучше способны выражать свои эмоции.	
Большая активация областей, ответственных за речь и абстрактное мышление.	
Более выраженный кровоток в префронтальной коре у женщин может объяснить, почему они имеют большую склонность к эмпатии, интуиции, сотрудничеству, самоконтролю и заботе по сравнению с мужчинами.	
Более сильный кровоток в лимбической области головного мозга женщин может частично объяснить, почему они более склонны к тревожному поведению, депрессии, бессоннице и расстройствам пищевого поведения.	

Безответные чувства

«Мальчик писал мне каждый день, и иногда мы оба флиртовали. Но когда я рассказала ему о своих чувствах, он рассмеялся и сказал мне, что сейчас не хочет ни с кем встречаться. Я долго плакала».

Советы/рекомендации

Когда вы думаете, что у вас с кем-то особые отношения, а затем обнаруживаете, что чувства

³³ <http://neurorelay.com/2012/10/27/creierul-femeilor-vs-creierul-barbatilor/>

не взаимны, вполне естественно чувствовать злость, стыд и даже предательство. Благодаря текстовым сообщениям и социальным сетям вы можете очень легко эмоционально привязаться к тому, кто на самом деле не испытывает к вам романтического интереса. Вот что рассказали некоторые молодые люди.

«Кто-то может писать вам, просто чтобы скоротать время, но вы можете принять это за знак того, что вы ему интересны. А если он пишет тебе каждый день, ты можешь ошибочно подумать, что особенная для него». (А.Н)

«Может быть, один человек хочет романтических отношений, а другой просто хочет поговорить с кем-то, кто повысит его уверенность в себе». (С.Т)

«Простой текст спокойной ночи можно интерпретировать как романтический интерес, но он может быть отправлен с теми же «нежными» чувствами, что и у простого продавца». (С.Б)

«Смайлик с улыбкой может означать либо «я милый», либо «я флиртую». Иногда человек, получающий сообщение, думает, что вы флиртуете». (Н.П)

Что делать?

- ☒ **Будь объективным.** Отстранись и проанализируй отношения. Спроси себя: «Есть ли у меня веские основания полагать, что этот человек относится ко мне не так, как другие?» Не позволяй своим чувствам заглушить «силу разума».
- ☒ **Прояви проницательность.** Из всех признаков, которые заставляют думать, что вы можете быть больше, чем друзьями, обрати особое внимание на те, которые также вызывают некоторые вопросы. Не думай, что чувства взаимны только потому, что ты что-то чувствуешь.
- ☒ **Будь терпеливым.** Пока человек прямо не скажет, что хочет быть вместе, не вкладывай в эти отношения больше, чем ты можешь позволить себе потерять.
- ☒ **Будь честным.** Хочешь знать, считает ли другой человек тебя больше, чем просто другом? Поговори с ним (с ней). Если ваши чувства не взаимны, лучше немного потерпеть сейчас, чем через несколько месяцев осознать, что человек не интересовался тобой изначально.

Внимание! Не путай внимание с любовью. Когда тебя кто-то привлекает, выясни, привлекаешь ли ты его. Позволить романтическим чувствам укорениться до этого шага — это все равно, что пытаться вырастить растение на каменистой почве.

Если у другого есть чувства к вам, и вы достаточно зрелы, чтобы встречаться, пришло время решить, продолжать ли отношения. Помните, что крепкий брак состоит из мужа и жены, разделяющих одни и те же духовные цели, которые открыты и честны друг с другом. На самом деле, они начинали как хорошие друзья и продолжают оставаться лучшими друзьями.

НАЧАЛО ОТНОШЕНИЙ И ВЗАИМНОЕ ПОЗНАНИЕ. РОЛЬ СОГЛАСИЯ

Любовь с первого взгляда, по-видимому, более характерна для первых кристаллизаций подростковой любви. Когда она появляется после подросткового возраста, то чаще всего привита на психологическом фоне определенной аффективной незрелости. Как правило, любовь не «обрушивается» на влюбленного, а развивается постепенно в рамках последовательных взаимодействий и поступательного повышения степени взаимного познания.

Функции стадии инициации отношений

Период ухаживания очень важен в психоэмоциональном и социальном развитии молодых людей.

1. Преодоление эгоцентризма.
2. Построение самоидентификации, отправная точка в становлении сексуальной идентичности.
3. Понимание точки зрения другого.
4. Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов.
5. Развитие социального поведения: компромисс, сотрудничество, конкуренция.
6. Предоставление основы для сравнения собственных способностей и навыков.
7. Развитие собственного мнения, убеждений.
8. Приобретение эмоциональных ресурсов, как для развлечений, так и для адаптации к стрессу.
9. Тренировка навыков решения проблем и получение новых знаний.
10. Взаимное познание и одновременно актуализация и проверка решения о создании семьи (взаимное знание ценностей, интересов, ролей и т. д.).
11. Планирование брака. Молодые люди формируют свою совместную дальнейшую жизнь, формулируют своеобразный брачный контракт. Ключевым моментом является взаимное доверие и вербализация ожиданий, совместное проектирование жизненных сценариев. Этому аспекта часто избегают молодые люди.

Специфика взаимного познания в добрачных отношениях

Как правило, начало отношений полно эмоций, переживаний, чувств, любви, счастья. Партнеры предпочитают откладывать такие вопросы, опасаясь повредить романтическим моментам. Но важно находить правильные моменты, чтобы задавать вопросы, которые предотвратят вступление в отношения с неправильным партнером. Важно спросить себя: «Кто мой партнер? Что я знаю об этом человеке? Соответствует ли он или она тому, что мне нужно в партнере? Есть ли у нас общие жизненные цели и стремления на личном уровне?»

Вопросы могут быть о ценностях и убеждениях, о том, как мужчины и женщины должны относиться друг к другу, о том, что друзья должны делать друг для друга, о надеждах, мечтах, страхах, интересах, увлечениях. Важно узнать какие-то подробности о бывших отношениях, о том, как он говорит о бывших партнерах. Например, если он говорит, что у бывшего были только отрицательные стороны, это должно быть тревожным сигналом.

Задайте такие вопросы, как: «Насколько реалистично то, что этот человек говорит или делает?»; «Что это говорит мне о нем?»; «Что это может означать для меня?»; — Это мне подходит? Главное, чтобы ответы были максимально приближены к реальности.

Etapele intercunoaşterii

В процессе знакомства **выделяют 3 последовательных этапа.**

1. **Стадия стимулов** → первое впечатление, межличностное влечение и т. д.
2. **Стадия ценностей** → установки, убеждения совместимые или нет.

3. **Ролевая стадия** → проверка совместимости ролей (насколько они совпадают) → предварительная оценка шансов другого оправдать ожидания партнера.

Есть разница между свиданием и браком.

- ☒ Во время ухаживания партнеры встречаются, когда хотят.
- ☒ Организуют свое расписание так, чтобы находить время для общения друг с другом.
- ☒ Находят разные интересные, оригинальные способы провести время.
- ☒ Каждый из партнеров убежден, что другой — самый важный в мире.
- ☒ Каждый скрывает недостатки (желают представить себя в лучшем свете).
- ☒ Преувеличивают свои чувства, привязанность, внимание и т. д.

Препятствия в процессе взаимопознания

В процессе взаимопознания можно выделить несколько препятствий:

- ☐ предрассудки;
- ☐ незрелый подход к вопросам сексуальности;
- ☐ недостаток информации и ложный опыт;
- ☐ влияние образовательных моделей;
- ☐ любовные истории и нереальные модели в отношениях;
- ☐ отношение и поведение родителей или членов группы;
- ☐ боязнь не разоблачить свои предполагаемые недостатки;
- ☐ страх отказа или потери, которые могли бы последовать (реальные или только воображаемые), если бы другой знал, что партнер считает неуместным, неправильным и т. д.;
- ☐ склонность судить о своем раскрытии или о том, что раскрывает партнер;
- ☐ склонность казаться выше партнера (что фальсифицирует взаимное знание);
- ☐ миф, согласно которому «партнер должен осознать, что он из себя представляет, если он достаточно сильно любит»;
- ☐ боязнь «эффекта антиореола» (доказанная некомпетентность в расширенной области оскорбительного отношения к другим); Таким образом, многие люди боятся открыться другим из страха, что обнаружение слабостей или мимолетных ошибок послужит аргументами для глобального суждения об их компетентности или моральной ценности;
- ☐ неправильные коммуникативные навыки.

Снятие/уменьшение препятствий облегчается путем:

- ☐ принятие близости, доверие к партнеру;
- ☐ самораскрытие (жизненные истории, ценности, мотивации, ограничения/уязвимости);
- ☐ способность стимулировать открытость партнера (поддержка, не критическое отношение);
- ☐ принятие себя и принятие других;
- ☐ самопознание и уверенность в себе.

Правильность или неправильность представлений о другом зависит от:

- ☐ способности знакомого человека выразить себя, дать себя узнать;
- ☐ способности изучающего человека расшифровывать главное в предоставленной ему информации (это важнее первого);
- ☐ способности человека перейти в позицию эмоционального состояния другого (эмпатия).

«Ловушки» отношений

Чтобы иметь успешные отношения, партнер должен узнать другого таким, какой он есть, и быть внимательным к ловушкам отношений.

1. **Ловушка иллюзии любви.** Желание оставаться в состоянии любви сильно, часто возникает искушение наблюдать только хорошие стороны партнера, отказываясь видеть реальность.
2. **Ловушка о принце на белом коне.** Некоторые люди пассивно ждут появления в их жизни идеального партнера, не прилагая для этого никаких усилий.
3. **Страх быть брошенным.** Партнеры могут цепляться друг за друга только потому, что боятся

брошенности, разлуки. Такие партнеры склонны не рассказывать о себе, не задавать много вопросов. Они всегда идут на компромиссы в пользу другого, пренебрегая собственными желаниями, предпочтениями.

4. **Подчинение.** В определенных отношениях один из партнеров жертвует своими желаниями и потребностями для удовлетворения желаний другого, за счет манипуляций со стороны другого - считающего, что имеет право быть центром отношений, достоин быть счастливым, не прилагая усилий в этом отношении.

5. **Ловушка высоких стандартов.** К одному или обоим партнерам предъявляются какие-то строгие стандарты (требование делать, скажем так, вести себя идеально).

6. **Ловушка сохранения отношений.** Некоторые люди инициируют отношения, надеясь, что они решат определенные эмоциональные или финансовые проблемы. Это замаскированная форма ухода от ответственности за собственную жизнь. Результат: неискренность, отчаяние, зависимость.

7. **Ловушка привлекательности.** Выбор партнера на основе физического влечения может создать иллюзию совместимости. Со временем партнеры могут понять, что у них нет ничего общего и им нечего сказать друг другу.

8. **Ловушка недостаточности.** Эта ловушка основана на убеждении, что количество возможных партнеров ограничено, и он должен довольствоваться тем, что имеет, чтобы не остаться в одиночестве. Следовательно, он принимает все, что угодно от своего партнера.

9. **Ловушка личного маркетинга.** Она основана на убеждении, что вы всегда должны быть привлекательными для своего партнера, «продать» себя как привлекательную упаковку. В отношениях очень важна естественность, подлинность, в зависимости от того, как ты выглядишь, чувствуешь, думаешь.

10. **Ловушка социального одобрения.** Иницируя отношения, некоторые партнеры желают принадлежности и социального статуса, чтобы получить одобрение других, а не строить отношения с любимым человеком.

РОЛЬ СОГЛАСИЯ

Согласие возникает, когда человек добровольно соглашается с чужим предложением или желанием.

Согласие является основой доверительных отношений, имеем ли мы в виду простую дружбу или романтические отношения.

Выражение согласия является четким и безошибочным в письменной, устной или невербальной форме.

Термин *согласие* используется в нескольких контекстах. В таких как:

- ✘ В социальных научных исследованиях, когда участников просят заявить, что они понимают процедуру исследования и дают свое согласие.
- ✘ Единогласное согласие, когда члены группы (например, ассоциации) дают свое согласие на определенные действия, нормативные акты и т.д.
- ✘ Информированное согласие в медицине- это согласие, данное лицом, которое четко оценивает и понимает факты, вмешательства и последствия воздействия.
- ✘ Подразумеваемое согласие возникает, когда посредством вовлечения в действия происходит соприкосновение. Например, в спорте - во время игры в футбол, хоккей, бокс с указанием в договоре, какие части тела трогать нельзя.
- ✘ Согласие на обработку персональных данных.
- ✘ Согласие на фото, видеосъемку и размещение/распространение их в социальных сетях.
- ✘ Сексуальное согласие играет важную роль в определении того, что такое сексуальное насилие, поскольку сексуальная активность без согласия сторон является изнасилованием.

Согласие — это уважение, личные границы, свобода выбора и решения.

Внимание!

Некоторые люди не могут дать свое согласие. Дети или несовершеннолетние в возрасте до 16 лет считаются неспособными дать законное согласие на половые акты. Кроме того, люди с болезнью

Альцгеймера или подобными нарушениями могут быть не в состоянии дать законное согласие на сексуальные отношения даже со своими партнерами.

На заметку!

- ✘ Если вы в конечном итоге занимаетесь сексом с кем-то из-за давления, угроз или шантажа, это означает, что вы не давали согласия.
- ✘ Если представить сценарий, в котором кто-то говорит вам, что «ты должен заняться со мной сексом, иначе...», и вы соглашаетесь из-за страха, это означает, что человек, принуждавший вас, виновен в преступлении, называемом изнасилованием.
- ✘ Если вы избегаете прикосновений, объятий, чувствуете напряжение, нервничаете или просто чувствуете дискомфорт, значит, вам нужно поговорить с человеком рядом с вами и объяснить, что вы не хотите заниматься сексом.
- ✘ Если вы чувствуете, что «должны» заняться сексом с кем-то и делаете это только по этой причине, значит, ваш партнер давит на вас, несмотря на отсутствие у вас желания.
- ✘ Тот факт, что вы давали согласие один или несколько раз в прошлом, не означает, что вы должны снова быть доступны для занятий сексом с этим человеком.
- ✘ Если человек, с которым вы хотите заняться сексом, находится без сознания, пьян или спит, он не может дать согласие, и вы не имеете права использовать его тело.

3 самые важные вещи о согласии ...

- ✘ Только "ДА" означает "ДА"! Отсутствие «НЕТ» не равно «ДА».
- ✘ Нет согласия, если вы боитесь сказать «НЕТ» или чувствуете давление.
- ✘ Нерешительное или нервное «Да», долгая пауза и «хм... ладно» не означают сексуального согласия.
- ✘ Непредоставление согласия является злоупотреблением, и для этого есть законы.

Советы/рекомендации

Как узнать, не соблюдает ли ваш партнер правило согласия?

Вот несколько красных точек:

- Если на вас давят или заставляют делать то, чего вы не хотите.
- Если вам неприятно говорить «нет», даже если вы склонны говорить «нет».
- Если негативно реагируют, когда вы говорите «нет» или колеблетесь.
- Если игнорируют ваши желания и ожидания.

Как «практикуется» здоровое согласие?

- Поговорите об этом со своим партнером! Общение — один из очень важных аспектов отношений, потому что вы можете добиться того, чтобы вас поняли, вы можете объяснить, что вы думаете, что вам удобно, а что нет. Будьте первым, кто «берет быка за рога» и спрашивает: «Согласен попробовать...?», «Если ты согласен, то могу ли я...?»
- Уделяйте больше внимания поведению вашего партнера и его невербальным сигналам: обсуждайте и говорите о «слоне» в комнате. Не думайте, что молчание — это положительный ответ.
- Учитите, что давать свое согласие и просить его у любимого человека — это непрерывный процесс, который не останавливается на первом «да».**

Различия между ФЛИРТОМ и ДОМОГАТЕЛЬСТВОМ

Флирт- это способ объявить о желании романтических отношений; веселый и невинный способ взаимодействия с другим человеком, если они оба принимают правила игры. Это не обязательно желание вступить в сексуальные отношения.

Термин «флиртовать» имеет значение: ухаживать без серьезных долгосрочных намерений.

Домогательство - это акт запугивания, способствующий нежелательному контакту; попытка подчинить и доминировать над другим, основанная на предположениях, связанных со слабостями лиц женского или мужского пола.

Большая разница между флиртом и сексуальными домогательствами: ПРЕНАМЕРЕННОСТЬ.

Флирт	Домогательство
поведение определяется и характеризуется действиями, направленными на то, чтобы подавить, соблазнить, в положительном смысле	настойчивое агрессивное поведение сексуального характера
вызывает приятные ощущения	вызывает неприятные ощущения, дискомфорта, страха, скованности
все взаимно, желанно, льстит и вызывает чувство счастья	все односторонне, нацелено только на поведение агрессора
тот, кто флиртовал, уходит, хотя и грустит от отказа	насильник не сдается легко и даже переходит на непристойные оскорбления, сарказм или, в некоторых случаях, гневные реакции

Оскорбительное поведение может возникать периодически. Даже в этом случае достаточно одного серьезного инцидента, чтобы считаться сексуальными домогательствами.

Формы сексуальных домогательств

<p>Физические формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> поцелуи <input type="checkbox"/> ласки, объятия, прикосновения к телу/одежде <input type="checkbox"/> сексуальное прикосновение, пощипывание <input type="checkbox"/> кажущееся случайным прикосновение к частям тела другого человека <input type="checkbox"/> блокирование прохода, физическая агрессия <input type="checkbox"/> попытка изнасилования, изнасилование и т.д. 	<p>Вербальные формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> нежелательные комментарии о личной жизни <input type="checkbox"/> прямые сексуальные предложения и ухаживания <input type="checkbox"/> откровенно сексуальные разговоры <input type="checkbox"/> нескромные замечания <input type="checkbox"/> folosirea de expresii și porecle cu conotații sexuale <input type="checkbox"/> insinuări de natură sexuală <input type="checkbox"/> использование выражений и прозвищ с сексуальным подтекстом <input type="checkbox"/> инсинуации сексуального характера <input type="checkbox"/> наводящие на размышления комментарии о внешнем виде человека, его теле или одежде <input type="checkbox"/> непристойные шутки и оскорбления <input type="checkbox"/> издавание звуков сексуального характера, свист и т. д.
<p>Невербальные/позиционные формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> намекающие сексуальные жесты <input type="checkbox"/> жесты рукой, пальцами, руками или ногами <input type="checkbox"/> показное изучение тела человека, различные выражения лица 	<p>Письменные/графические формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> отправка порнографических изображений/рисунков <input type="checkbox"/> отправка нежелательных любовных писем <input type="checkbox"/> отправка порнографических и/или угрожающих сообщений, смс, электронных писем

Невербальные/позиционные формы:

- ☐ вторжение в личное/интимное пространство человека путем приближения к нему без разрешения
- ☐ преувеличенная, ложная вежливость
- ☐ непристойное обнажение частей тела и т.д.

Письменные/графические формы:

- ☐ отправка порнографических изображений/рисунков
- ☐ отправка нежелательных любовных писем
- ☐ отправка порнографических и/или угрожающих сообщений, смс, электронных писем
- ☐ показ порнографических картинок, календарей, заставок, сексуальных журналов с женщинами/мужчинами

ЗНАКОМСТВА ОНЛАН. РИСКИ В ОНЛАЙН-ОТНОШЕНИЯХ. ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ И НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ. РОЛЬ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ В ОТНОШЕНИЯХ.

Онлайн отношения

В наши дни Интернетом пользуются миллионы людей, так как у них есть возможность общаться с самыми разными людьми, независимо от расстояния в пространстве. Распространенной практикой в этом смысле являются **онлайн-отношения** либо между двумя людьми, познакомившимися лично, но находящимися далеко друг от друга, либо между двумя людьми, которые никогда не видели друг друга лицом к лицу, а только через веб-камеру.

Преимущества:

- ☐ Застенчивые, сдержанные люди чувствуют себя перед монитором увереннее и защищеннее, чем лицом к лицу.
- ☐ Разорвать отношения или «знакомства» онлайн гораздо проще, если нет влечения.
- ☐ Разнообразие и скорость, с которой человека можно узнать «с первого взгляда», по его описанию.
- ☐ Хорошо составленный онлайн-профиль может подчеркнуть ваши качества и увеличить ваши шансы встретить человека, который вас интересует;

Недостатки и риски:

- ☐ Использование фальшивой личности, чтобы произвести впечатление, быть более интересным, скрыть определенные недостатки, манипулировать.
- ☐ Анонимность, за которой может спрятаться любой, делает Интернет небезопасным местом.
- ☐ Расстояние – иногда личные встречи не могут состояться, и отношения могут закончиться.
- ☐ Отсутствуют некоторые существенные элементы в общении с человеком- не видны внешний вид, язык тела, мимика и тембр голоса.
- ☐ Нет периода ухаживания. Теряется романтика.
- ☐ Иногда слишком быстрое общение приводит к тому, что некоторые этапы слишком быстро прогорают, что создает ощущение ложности отношений.
- ☐ Разговоры через веб-камеру можно записывать и потом распространять, используя специальные программы
- ☐ Потенциальные преступники могут записывать видео для угроз и/или шантажа.

Смотрю: <https://siguronline.md/>

Смотрю: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MFqWg6FF0Xs>

Смотрю: <https://www.youtube.com/watch?v=ZW2XIF0BWsQ>

Советы/рекомендации

Как быть в безопасности и защищенным в онлайн-отношениях:

- ☠ Во-первых, попросите кого-нибудь помочь вам описать себя в терминах, наиболее близких к реальности, чтобы ваш профиль описывал, кто вы есть, а не кем вы хотели бы быть.
- ☠ Будьте честны в своем росте, весе, возрасте и фотографии, которую вы выбираете.
- ☠ Защитите свою личность и анонимность. Используйте псевдоним или просто имя в начале. Не сообщайте свой номер стационарного или мобильного телефона или адреса, по которым вас можно найти.

- ☠ Не сообщайте слишком много информации о себе с самого начала.
- ☠ Выполните поиск в Интернете в любой поисковой системе, указав имя человека, с которым вы общаетесь.
- ☠ Не торопитесь. Исследования показали, что онлайн-отношения развиваются быстрее, чем личные, но это не значит, что вы можете встретиться лицом к лицу через неделю или две. Кроме того, желательно, чтобы этапом, предшествующим личной встрече, были телефонные разговоры.
- ☠ В случае встречи не соглашайтесь, чтобы вас забрали на машине из дома и выбирайте время суток для любого рода общения с незнакомыми людьми.
- ☠ Когда вы будете готовы встретиться с кем-то лицом к лицу, выберите общественное, людное место и попросите друга сопровождать вас, особенно если вы женщина.
- ☠ Читать невербальный и паравербальный язык. Будьте внимательны к признакам того, что кто-то непоследователен в своей презентации. Например: он задает вам слишком много вопросов, но уклоняется, когда ему приходится говорить о себе, телефон, который он использует, отключен целыми днями, он не может встретиться с вами, потому что большую часть времени находится за пределами страны.
- ☠ Не позволяйте себя уговорить сделать что-то, чего вы не хотите или что не в ваших интересах.
- ☠ Остерегайтесь тех, кто утверждает, что живет в другой стране и просит у вас денег на перелет к вам, на похороны родственника или на неотложные расходы. Это обычное мошенничество.
- ☠ Остерегайтесь тех, кто торопит события, относится к вам неуважительно или заставляет чувствовать себя виноватым. Обычно это признаки того, что вы имеете дело с жестоким и манипулирующим человеком.
- ☠ Убедитесь, что ваши ожидания реалистичны и не поддавайтесь романтическим фантазиям. Эмоционально ранимыми людьми легче всего манипулировать. Имейте в виду, что у каждого человека есть недостатки, и каждые отношения предполагают определенное количество разочарований.

Желательные и нежелательные признаки на этапе начала отношений

1. Признаки того, что партнер не имеет серьезных намерений

- ☐ *Посылает нечеткие и двусмысленные сообщения* (не уверен в другом, в своих чувствах, в своих намерениях, никогда не говорит внятно или говорит одно и делает другое).
- ☐ *Не включает вас в свои планы на будущее.* Прочные отношения требуют, чтобы двое вместе строили планы на будущее, вместе принимали решения. Избегает серьезных дискуссий, которые также касаются будущего отношений.
- ☐ *Не хочет встречаться с вашей семьей или представлять свою семью.* Заявление «Я просто не вступаю в брак с его/ее семьей!» является признаком того, что он не хочет по-настоящему узнать своего партнера. Более того, не зная семьи, он не может толком понять своего партнера.
- ☐ *Не заботится о благе другого.* Например, он говорит только о себе; хотя он знает, что другому плохо, он настаивает на том, чтобы выйти в город.
- ☐ *Сбивается с толку, когда должен представить своего партнера публике.* Симптомы: не говорит друзьям, что он с вами / не появляется с вами на публике/смущается, когда должен вас представить.
- ☐ *Открытое отношение «Я просто хочу повеселиться».* Варианты: «Я не хочу серьезных отношений. Я не готов»; «Хочу дружбу без обязательств».

2. Признаки отношений, которые могут привести к браку

- ☐ *Проявляет заботу и интерес к партнеру:* с интересом слушает его и искренне переживает за то, что обсуждается; он заботится о потребностях своего партнера и пытается работать над менее

приятными сторонами своего характера; он уважает своего партнера.

- ☐ Полностью доверяют друг другу. Они полностью доверяют друг другу. В отношениях должно быть стопроцентное доверие. Характеристики таких отношений: он сидит спокойно, не задумываясь каждую секунду, где и что делает другой; они могут открыто обсуждать отношения, которые были у каждого из них раньше, не вызывая подозрений или ревности; готов верить тому, что ему говорит другой; может смириться с тем, что другой вступает в контакт с большим количеством людей, некоторые из которых даже привлекательны.
- ☐ Принимает другого таким, какой он есть, и не просит его измениться для себя. Любовь подразумевает безусловное принятие.
- ☐ Идет на жертвы ради другого. Любые отношения между двумя людьми требуют приспособления и ряда компромиссов со стороны двоих, отказа от определенных привилегий и удобств, приспособления к потребностям другого.
- ☐ Чувствуют себя «как дома» в присутствии друг друга: им особенно комфортно, когда они вместе.

Личные границы в отношениях

Личные границы:

- ☒ это руководящие принципы, правила или границы, которые человек создает для определения разумных, безопасных и допустимых способов отношения других к себе и того, как он реагирует, когда кто-то пересекает эти границы.
- ☒ построены из смеси умозаключений, убеждений, мнений, отношений, прошлого опыта и социального обучения.
- ☒ представляют пределы (психические, эмоциональные и ментальные), которые мы устанавливаем, чтобы защитить себя от внешних воздействий.
- ☒ разграничивается там, где заканчивается «я» и начинается «ты».
- ☒ правила, которые определяют, кто какие имеет права и обязанности.

Хорошие отношения характеризуются высоким уровнем уважения к другому человеку. Один из способов сказать, что кто-то уважает ваши границы, — это почувствовать, что вы можете свободно контролировать свою личность или если вы чувствуете, что другой человек вторгается и контролирует вас.

Устанавливая границы/пределы, вы защищаете целостность своей жизни, своей энергии и своей психики, вы защищаете здоровье своих отношений и то, что действительно важно для вас.

Когда наши границы нарушаются, мы чувствуем дискомфорт, иногда даже боль, например, как будто у вас поранена кожа.

Личные границы — это тот голос, который говорит: «Иди до сих пор, но не дальше». При правильном использовании они помогают нам изменить наше поведение или отношения, чтобы почувствовать или верить, что находимся в безопасности.

Лучший способ понять, нарушена ли граница, — это обратиться к своим собственным эмоциям и потребностям. Ваше тело обычно сигнализирует об этом такими чувствами, как **гнев, страх, стыд** или **беспомощность**.

Типы границ в отношениях

1. Внешние границы (пара - друзья)

Внешние границы — это то, что позволяет паре устанавливать свои собственные правила. Это означает, что партнеры вместе принимают решения, проводят свободное время как хотят и где хотят, без вмешательства других людей. Важно установить зрелые и открытые отношения с друзьями. Но у здоровой пары должна быть внешняя граница, призванная защитить пару от возможного «захвата» другими людьми извне.

2. Внутренние границы (он-она)

Внутренняя граница, еще один тип границы, необходимый в отношениях, относится к личной

территории каждого члена пары. Каждому партнеру нужно свое пространство, время и ритм. Он существует, другой существует, отношения существуют. Это означает, что он может беспрепятственно делать то, что чувствует и в чем нуждается, и она тоже может, но ни один из них не должен забывать о самом важном, а именно об отношениях. Границы позволяют нам отделить то, что мы думаем и чувствуем, от того, что думает и чувствует наш партнер. Их присутствие позволяет нам выразить себя как уникальные личности, признавая при этом уникальность личности нашего партнера.

Каждый из партнеров должен требовать уважения и уважать, в свою очередь, границы партнера. Независимо от того, являются ли они относительными, временными, финансовыми или эмоциональными, они должны быть обсуждены и в конечном итоге приняты. От них зависит счастье и гармония пары. Отсутствие этой границы в отношениях — сигнал о том, что что-то не так. Отношения ведут к слиянию. Со временем партнеры задыхаются. Уровень фрустрации в таких отношениях чрезвычайно высок.

Важность личных границ

Поощряйте молодых людей устанавливать свои собственные границы приемлемым образом, не причиняя вреда своему партнеру.

- ☒ Каждый имеет право на личные границы. Каждый человек не только имеет право устанавливать свои личные границы, но и должен нести ответственность за то, как он позволяет другим относиться к себе.
- ☒ Чувства и потребности других не важнее наших собственных. Следует поощрять каждого партнера принимать во внимание пожелания другого, но в то же время заботиться о себе.
- ☒ Говорить НЕТ, когда нарушают личное пространство.
- ☒ Оповещение окружающих, когда они преступают границы, когда они ведут себя неадекватно или неуважительно по отношению к нам.
- ☒ Уверенность в себе. Только сам человек знает, каковы его желания и потребности. Важно не позволять кому-то другому принимать решения за вас.
- ☒ Здоровые границы обладают защитным эффектом. Они не позволяют нам давать нежелательные советы и вмешиваться в жизнь других людей, а также слишком сильно вторгаться в нашу. Это также помогает нам не обвинять других и не становиться для них козлом отпущения.

Смотри: <https://angolopsicologia.com/cosa-e-capro-espiatorio-psicologia/>

Признаки нездоровых границ

- ☐ Действовать вопреки личным ценностям, чтобы угодить другим.
- ☐ Пренебрежение личными потребностями, чтобы угодить партнеру.
- ☐ Поддаваться просто ради того, чтобы поддаться.
- ☐ Ожидание того, что другой автоматически удовлетворит ваши потребности.
- ☐ Испытывать чувство вины, когда говоришь, НЕТ.
- ☐ Не выражать недовольства, когда к вам относятся неуважительно.
- ☐ Не защищать себя, когда с вами жестоко обращаются.
- ☐ Принятие авансов, нежелательных прикосновений.

Признаки здоровых границ

- ☐ Высокий уровень уверенности в себе.
- ☐ Привязка к реальности.
- ☐ Открытое общение с партнером.
- ☐ Реализованные и удовлетворяющие межличностные отношения.
- ☐ Стабильность и контроль над своей жизнью.

Смотри: <https://musa.news/ro/exist%C4%83-3-tipuri-de-limite-personale%2C-dar-numai-una-este-s%C4%83n%C4%83toas%C4%83/?amp>

РАЗНОГЛАСИЯ И КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДРУЗЬЯМИ И В СЕМЬЕ. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ

В отношениях друзей и семьи естественно время от времени ссориться. Но это не означает, что друзья, партнеры, братья и сестры находятся в неуместных отношениях или что им пришел конец. Бывают ситуации, при которых конфликт в паре приводит к сближению партнеров, к улучшению отношений. Однако наше поведение в споре важно, так как оно может предсказать успех в отношениях.

Причины возникновения конфликтов

Конфликты являются естественной частью межличностных отношений, в том числе и в парных отношениях на этапе зарождения отношений. Следовательно, они могут возникать по стольким причинам, сколько существует разногласий между партнерами. Конфликты могут возникать при наличии: разных целей или интересов в отношениях; неверной информации, отсутствие информации и различные способы интерпретации информации; различия в ценностях и образе жизни партнеров; отсутствие связи между партнерами; недоверие к другому; неправильные представления и стереотипы; завышенные ожидания партнеров; безрассудные поступки; отсутствие навыков управления эмоциями и т. д.

Конфликты также могут быть вызваны обострением некоторых трудностей, существующих в отношениях. Чтобы не допустить перерастания этих сложных ситуаций в конфликты, необходимо их своевременно выявлять и устранять.

Типы реакций в конфликтах

- ✘ **Ответ типа борьба** – партнеры дерутся, потом продолжают злиться, а проблема остается нерешенной. Иногда они заканчивают тем, что помнят драку и даже обижаются на нее еще долго после того, как она закончилась.
- ✘ **Ответ типа избегание** проявляется в избегании конфликтов и проблем в паре, иначе говоря, «закладывании их под ковер», что со временем приводит к накоплению страданий и разочарований. В то же время не исключено, что такие люди после интенсивного конфликта в паре, не достигшего какого-либо решения, чувствуют себя эмоционально опустошенными, истощенными, дистанцируясь от отношений и партнера.
- ✘ **Ответ типа замораживание** это когда в конфликте человек либо входит в зону беспомощности, не реагируя, либо ведет себя пассивно-агрессивно, либо проявляет себя внешне, но внутренне отключается от себя и отношений.

Последствия конфликта в отношениях

Конфликт имеет ряд *негативных последствий*: он порождает негативные эмоции и чувства (гнев, беспокойство, страх, страдание и агрессию); обида, печаль, стресс; одиночество; аффективная и когнитивная путаница; психические и органические заболевания; это может разрушить сплоченность и идентичность отношений.

Конфликт не обязательно подразумевает негативные последствия: напряженность, спор. Это также подразумевает ряд положительных эффектов: повышает мотивацию к изменениям, борется с застоєм, улучшает выявление проблем и решений, повышает сплоченность отношений после совместного разрешения конфликта, повышает способность адаптироваться к реальности, предлагает

возможность познания и личностного развития, развивает творческие способности, укрепляет уверенность в себе и чувство собственного достоинства, повышает качество принимаемых решений, делает деятельность более эффективной, способствует взаимопониманию и т. д.

Мифы о конфликте

- ✘ О конфликтах существуют заблуждения или мифы
- ✘ Конфликт разрешается сам собой с течением времени.
- ✘ Столкновение с проблемой или спором всегда неприятно.
- ✘ Конфликт всегда негативен и деструктивен.
- ✘ Конфликт можно разрешить только путем компромисса, кто-то должен проиграть.
- ✘ Наличие конфликта является признаком слабости или уязвимости.
- ✘ Конфликт – это симптом нездоровых отношений.
- ✘ Отношения без конфликтов – самые прочные.

Цель конфликтов не в том, чтобы победить в борьбе, не в том, чтобы убедить другого человека в том, что вы правы или что вы такой же. Между двумя партнерами может быть много различий. Чтобы отношения шли хорошо, целью является не в то, чтобы партнеры стали идентичными, а в том, чтобы поняли друг друга.

Конструктивный и деструктивный подход к конфликту

В случае деструктивного подхода к конфликту:

- ☐ внимание концентрируется только на рассматриваемой проблеме, а возможные адекватные решения игнорируются;
- ☐ причина/мотив конфликта часто неправильно понимается (или интерпретируется);
- ☐ страдает самооценка (например, снижается уверенность в себе) собеседника или группы, что в долгосрочной перспективе может привести к ухудшению межличностных отношений и плохой социальной адаптации;
- ☐ сосредоточение на стереотипах и предубеждениях (более острое восприятие межличностных и межгрупповых различий), что приводит к снижению сотрудничества и эффективного решения проблем;
- ☐ вызвано отсутствием сотрудничества некоторых собеседников в решении проблемы или принятием на себя всей ответственности за решение проблемы одним человеком;
- ☐ дисфункциональные негативные эмоции (чувство бесполезности, гнев, разочарование) и поведение (пассивность, агрессивность), которые ставят под угрозу эффективное общение, появляются с большой частотой.

Когда подходим к конфликту конструктивно:

- ☐ быстро выясняются причина конфликта;
- ☐ создается и поддерживается открытый, эффективный, оптимальный стиль общения для адаптации к требованиям ситуации;
- ☐ рождаются альтернативные решения и пути решения одной и той же проблемы, что увеличивает возможность выявления наилучшего решения;
- ☐ собеседники становятся сторонами, активно вовлеченными в процесс урегулирования, что создает ощущение сотрудничества; оптимально выражены эмоции и мысли, лежащие в основе эмоций, что впоследствии позволит снизить (или даже предотвратить возникновение) стресса;
- ☐ облегчает процесс самопознания (например, в признании наличия или отсутствия определенных способностей) и познания других, тем самым предлагая возможность дальнейшего развития или улучшения навыков общения и решения проблем;
- ☐ все элементы, представленные выше, участвуют в повышении мотивации для оптимизации подхода к конфликтам, улучшения способности определять проблемы и соответствующие решения.

Шаги по успешному разрешению конфликта в отношениях

1. Первый шаг – принять конфликт, осознать его и согласиться с вашим партнером, что необходимо прийти к консенсусу, совместному решению;
2. Затем, договорившись с партнером, определите оптимальное время для обсуждения, в тихом месте, где вас никто не перебьет и не отвлечет;
3. Определите проблему и обозначьте вклад каждого в конфликт (напишите на бумаге, если считаете нужным);
4. Внимательно слушайте своего партнера, не перебивая. Покажите, что он вам интересен, что вы заботитесь о нем и оказываете ему эмоциональную поддержку. Это поможет ему открыться больше;
5. Общайтесь уверенно, без критики, осуждения или оскорбления другого. Это не предмет обсуждения;
6. Определите вместе с вашим партнером альтернативы решения проблемы и определитесь с тем решением, которое приемлемо для обоих;
7. Вместе составьте реалистичный план с указанием того, что вы должны сделать, со сроками, с изменениями, которые вы хотите, с конкретными шагами;
8. Периодически проверяйте с партнером результаты и проделанные шаги, корректируя мелкие детали;
9. Не забывайте отмечать вместе с партнером каждый важный шаг, который вы сделали.

Советы/рекомендации

Стратегии поведения в конфликтных ситуациях

В ситуациях, когда партнер выбирает агрессивный способ поведения в сложной или конфликтной ситуации, надо уметь реагировать конструктивно.

- ☒ Смириться с тем, что он раздражен, и покажите ему, что вы его понимаете.
- ☒ Слушайте внимательно. Подождите, пока он выразит свои эмоции, не спешите ему отвечать.
- ☒ Непредвзято относитесь к ситуации и способам ее исправления.
- ☒ Помогите человеку, когда он понял, что совершил ошибку или что ему нужна поддержка.
- ☒ Если возможно, сходите куда-нибудь вместе, чтобы вы могли сесть и спокойно поговорить.
- ☒ Сохраняйте спокойный и нежный тон.
- ☒ Не говорите, что вы думаете о том, как надо или не надо действовать.
- ☒ После того, как «кризис» прошел, скажите ему, что вы думаете и чувствуете по поводу случившегося, и предложите, как он мог бы вести себя по-другому в подобных ситуациях.
- ☒ Если вы чувствуете, что ситуация вам не по силам, обратитесь за помощью к близкому человеку или к специалисту для решения проблемы.

Сложные ситуации в отношениях

Есть некоторые аспекты отношений, по которым партнеры должны прийти к соглашению с самого начала или по мере их возникновения.

- ☐ *Эмоциональные ожидания.* Те, кого воспитывали любящие, открытые родители, должны внимательно прислушиваться к своим партнерам, у которых были отстраненные в эмоциональном плане родители.
- ☐ *Вовлечение родственников и друзей* (посещения, встречи с друзьями, место проведения вечеринок). Было бы хорошо определить, хотите ли вы быть парой, которая много общается или проводит свободное время только вдвоем.
- ☐ *Будущее вдвоем* (планирование брака, профессиональная жизнь, отпуск и т.д.).

Соглашения в этом отношении показывают не только мастерство в искусстве принятия решений, но

и любовь одного к другому.

Простые ситуации – это те, в которых партнеры справляются и их отношения вне всякой опасности. А **сложные ситуации**, представляющие определенный риск, это те, в которых есть вероятность возникновения опасности, потенциальной трудности, с которой партнеры могут справиться с трудом.

Решение проблем и принятие решений

Решение проблем - это процесс, посредством которого партнеры подходят к повседневным ситуациям систематическим и рациональным образом. Проблемы, которые остаются нерешенными, могут повлиять на баланс отношений. Трудность может превратиться в более серьезную проблему еще и из-за того, что она не была решена в нужное время. Таким образом, в отношениях появляется неуверенность и стресс.

Существует несколько методов подхода к проблемным ситуациям. Все они основаны на одних и тех же аспектах, которые можно изучить с помощью набора вопросов.

- ☐ *В чем состоит проблема, требующая решения?*
- ☐ *Какие существуют решения?*
- ☐ *Какие последствия будут иметь найденные решения?*
- ☐ *Каково окончательное решение?*
- ☐ *Действие.*
- ☐ *Оценка: как мы справились?*

Выбирая альтернативы для решения проблем, человек одновременно работает над процессом принятия решений.

Принятие решения — важный этап в процессе решения задачи, предполагающий развитие способности различать достоинства и недостатки каждого решения, чтобы выбрать наиболее подходящее.

Вне зависимости от сложности проблемы необходим этап сбора правильной и актуальной информации, на основе которой мы определяем шаги к решению. Когда мы решаем проблемы в отношениях, мы вступаем в контакт с партнером. Мы должны учитывать наши цели, его цели, а также способность договариваться с другими. Правильная оценка рисков очень важна при выборе наиболее подходящих решений выявленных проблем.

Процесс принятия решения состоит из **пяти этапов**.

1. Определите решение, которое необходимо принять.
2. Исследуйте все альтернативы.
3. Соберите информацию.
4. Подумайте о последствиях.
5. Примите решение на основе собранной информации и изученных альтернатив.

Способы принятия решения.

- ☒ **Amânare** – уклонение от принятия решения до последнего момента.
- ☒ **Dorință** – выбрать тот вариант, который приводит к наилучшему результату, невзирая на риски.
- ☒ **Evitare** – выбор решения, которое лучше всего обеспечит предотвращение неудачи.
- ☒ **Securitate** – выбрать вариант, который принесет успех с наименьшим риском.
- ☒ **Sinteză** – выбрать вариант с наибольшей вероятностью реализации и который кажется более привлекательным.
- ☒ **Spontană** – выбор первого пришедшего на ум варианта.
- ☒ **Supunere** – выбрать решение, соответствующее ожиданиям окружающих.

Модуль III

ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ

ТЕМА 13. «Токсичные» люди и отношения. Характеристики, формы поведения и язык в общении «токсичных» людей.

ТЕМА 14. Признаки манипуляции и контроля на этапе инициирования отношений. Аффективность или контроль?

ТЕМА 15. Стратегии прекращения отношений. Способы сказать «нет» потенциально агрессивному партнеру.

ТЕМА 16. Семейное насилие: формы, причины, последствия. Циклический характер насилия.

ТЕМА 17. Положения законодательства о борьбе с насилием в семье.

ТЕМА 18. СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ В СЛУЧАЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ. Как действовать в случаях домашнего насилия и жестокого обращения. Вмешательство в случаях домашнего насилия и жестокого обращения.

«ТОКСИЧНЫЕ» ЛЮДИ И ОТНОШЕНИЯ. ХАРАКТЕРИСТИКИ, ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ И ЯЗЫК В ОБЩЕНИИ «ТОКСИЧНЫХ» ЛЮДЕЙ

Что такое токсичные отношения?

Токсичные отношения (также называемые дисфункциональными отношениями) — это отношения, в которых вы чувствуете себя непринятым, неправильно понятым, униженным или подвергающимся нападкам. На самом деле, любые отношения, которые заставляют вас чувствовать себя хуже, чем раньше, со временем могут стать токсичными.

Токсичные отношения не обязательно возникают внутри пары, но могут возникнуть в любом контексте, как между родителями и детьми, так и между другими членами семьи, включая друзей и коллег по работе.

Поведение токсичных людей

Токсичные люди обычно хотят иметь абсолютный контроль. В результате все вокруг себя чувствуют себя незначительными, игнорируемыми и никем не замеченными. Все, что делает токсичный человек, направлено на то, чтобы заставить другого человека подчиняться. Токсичный человек достигает этой цели с помощью критики, оценочных суждений, оскорблений и агрессии. Всякий раз, когда другой «позволяет» себе не подчиняться, токсичный человек будет яростно мстить, чтобы воспрепятствовать дальнейшему неповиновению.

Токсичный человек:

- эгоцентричен – важны только его потребности, действительны только его мысли и эмоции;
- не беспокоится о последствиях такого поведения для других людей, он не может видеть ничего, кроме собственных желаний и потребностей;
- имеет преувеличенные ожидания от другого;
- блокирует общение, высмеивает идеи другого, становится недоступным, когда другой желает сообщить некоторые важные аспекты;
- манипулирует, эмоционально шантажирует, эксплуатирует;
- не уважает границы другого;
- не идет на компромиссы, не учитывает просьбы, мнения, рекомендации другого;
- занимает позицию превосходства и минимизирует ценность другого;
- делает неуместные замечания и шутки, обвиняя другого в «эмоциональной чувствительности»;
- препятствует попыткам другого заниматься деятельностью для личного развития.

Признаки токсичных отношений

Признаки токсичных отношений не обязательно столь очевидны во всех случаях, они могут быть гораздо более тонкими.

- Вы отдаете больше, чем получаете, из-за чего чувствуете себя обесцененным и опустошенным;
- Вы постоянно чувствуете неуважение, и ваши потребности не удовлетворяются;
- Вы чувствуете, как со временем снижается ваша самооценка;
- Вы чувствуете себя непринятым, неправильно понятым, униженным или подвергающимся нападкам;
- Вы чувствуете себя подавленным, злым или усталым после разговора или общения с этим человеком;
- Когда вы вместе, вы замечаете друг в друге худшие черты;
- Когда вы с этим человеком, проявляются ваши самые негативные или косвенные черты,

которые вы обычно не замечаете;

- Вы чувствуете, что должны вести себя очень осторожно с этим человеком, чтобы не стать мишенью его «яда»;
- Вы чувствуете себя как заключенный в отношениях.
- Вы чувствуете себя одиноким, даже когда вы вместе.
- Вы тратите много времени и тратите эмоциональную энергию на то, чтобы поднять себе настроение;
- Вы всегда виноваты. Что бы вы ни делали и ни говорили, вас всегда будут обвинять в ошибках, которые вы совершаете или нет.

Почему люди продолжают токсичные отношения

- ☠ По принципу, что за отношения надо бороться.
- ☠ Потому что игнорируют интуицию. Проблема не в том, что предупреждающие знаки не видны, а в решении их игнорировать.
- ☠ По принципу, что любовь означает страдания.
- ☠ Потому что токсичный человек всегда обвиняет другого человека.
- ☠ Из-за неверных романтических представлений: «он меня дополняет», «он половина моей души», «он моя половинка».
- ☠ Потому что уже сложились отношения.
- ☠ Потому что боятся одиночества.
- ☠ Потому что время от времени другой проявляет привязанность или ведет себя «хорошо».
- ☠ Потому что надеются, что в конце концов все будет хорошо³⁴

Типы токсичных отношений

- ☠ **В которых ведется счет** – токсичный партнер обвиняет другого в совершенных ошибках (как в прошлых отношениях, так и в настоящем), чтобы подчеркнуть, кто был более неправ. Если оба партнера делают это, отношения превращаются в битву, в основе которой лежит запись о том, кто сделал больше плохого, и кто доминирует над другим.
- ☠ **В которых вас обесценивают** – что бы вы ни делали, что бы вы ни говорили, что бы вы ни думали и чего бы ни хотели, для другого человека это чепуха, и он не колеблясь, скажет об этом даже публично.
- ☠ **Пассивно-агрессивные** – вместо того, чтобы открыто выражать свои мысли и желания, партнер пытается давать расплывчатые намеки и ведет себя враждебно, чтобы другой человек понял это сам. Вместо того, чтобы говорить, что его беспокоит, он находит способы спровоцировать другого человека, чтобы он мог пожаловаться позже. Например, если один партнер заказывает пиццу с грибами, а другой партнер не любит грибы, то вместо того, чтобы сказать конкретно, что его не устраивает (например: «Я не люблю грибы, я бы предпочел без них»), он будет делать комментарии и упреки, параллельные теме, возможно, с отсылками из прошлого — «Ты никогда не заказываешь еду по моему вкусу.», «Мне всегда приходится страдать и есть гадость».)
- ☠ **Пленник собственных отношений** – когда один партнер на что-то жалуется, шантажирует другого, угрожая отношениями в целом, превращая их в драму. Например, если человек чувствует, что его партнер иногда холоден к нему, он скажет: «Я не могу видеть кого-то, кто холоден ко мне» (вместо того, чтобы сказать: «Я чувствую, что ты иногда холоден ко мне»).
- ☠ **Один партнер обвиняет другого в собственных эмоциях** – Если у одного партнера плохой день, а у другого тоже не очень хороший день, и он не сочувствует партнеру, первый чувствует, что его игнорируют. Он чувствует, что не получает того внимания, которого хочет, и что партнер, якобы, должен знать, что с ним не так, и помочь ему почувствовать себя лучше.
- ☠ **В которых проявляется «любовная» ревность** – учитывая проявленную ревность, этот тип отношений очень легко спутать с нормальным. Но это включает в себя сильные эмоции гнева,

³⁴ <https://cabinetclaudiumanea.ro/relatii-toxice/>

когда другой партнер говорит, прикасается, звонит, отправляет сообщение или встречается с другим человеком, а ревность используется как оружие для контроля их поведения. Как правило, со временем, если с ними не справляются должным образом, эти партнеры становятся все более подозрительными и проявляют более контролирующее поведение.

☠ **В которых один использует другого** – в начале отношений партнер склонен быть очень милым, добрым, иметь приятную компанию. Он продолжает быть таким, пока не получит то, что хочет.

☠ **В которых проявляется подкуп при разрешении проблем** – чаще всего, когда между партнерами возникает конфликт, вместо того, чтобы разрешить его, один из партнеров покрывает конфликт, предлагая другому повод для радости или волнение (подарок, романтический ужин, поездка...). Таким образом, конфликты не обсуждаются открыто, а прячутся под ковер, где их будет собирать и накапливать все больше и больше.³⁵

Советы/рекомендации

Как противостоять токсичным отношениям

Хотя токсичных отношений не всегда можно избежать, особенно между коллегами или членами семьи, вы можете управлять ими, проявляя уважение к себе, заботясь о себе и окружающих.

Когда вы находитесь в отношениях, в которых вы оба чувствуете себя только плохо (или не хорошо), рекомендуется изменить динамику отношений, особенно если в этом есть другие преимущества.

Ассертивное общение и установление здоровых личных границ — вот ключи к превращению токсичных отношений в здоровые, особенно если вы оба хотите измениться.

Вот несколько шагов, которые можно предпринять, чтобы преодолеть токсичные отношения:

- Поговорите с другим человеком о том, что вы чувствуете. Будьте настойчивы в этом и возьмите на себя часть вины за ситуацию;
- Обсудите, какие проблемы вы видите в ваших отношениях, и решите, хотите ли вы изменить динамику, чтобы убедиться, что вы оба удовлетворяете свои потребности;
- Спросите себя: этот человек вредит моей самооценке и влияет на мое психическое здоровье?
- Ограничьте общение с токсичными людьми, даже если это одноклассник или член семьи;
- Говоря о том, что вас беспокоит, используйте слово «чувствовать» в разговоре с токсичным человеком;
- Хорошо понимать, что большинство токсичных людей не хотят меняться, потому что им не хватает самосознания или социальных навыков;
- Старайтесь быть победителем без конфронтации, потому что ситуация часто того не стоит.

Если вы находитесь в токсичных отношениях, хорошо бы сосредоточиться на своем самочувствии и психоэмоциональном здоровье. Когда вы сталкиваетесь с кем-то, кто высасывает из вас энергию и счастье, исключите его из своей жизни или ограничьте общение с ним.

³⁵ <http://www.psihologiecluj.ro/relatii-toxice/>

ПРИЗНАКИ МАНИПУЛЯЦИИ И КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ ИНИЦИИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ

В случае с подростками динамика отношений сложна, так как у них нет опыта, у них нет культуры юношеско-девичьих отношений, у них недостаточно сформированы коммуникативные навыки, они хотят независимости от родителей и легко могут принять оскорбление за романтический жест любви. Более того, жестокое обращение в период ухаживания трудно выявить, поскольку потенциально агрессивная особь:

- ☒ значально обаятелен;
- ☒ внимателен к деталям, которые нравятся партнеру;
- ☒ исполняет желания, завоевывает;
- ☒ галантен и ласков.

Это момент, когда молодая девушка чувствует очарование его образа жизни, его, казалось бы, совершенного характера и становится зависимой от его любящих жестов. Лучший способ не попасть в ловушку токсичных отношений — распознать некоторые предупреждающие знаки.

Признаки манипуляции и контроля

Типичные характеристики потенциально склонного к насилию человека многочисленны.

1. Хочет быстро завоевать подарками и репликами типа: *«Ты самая красивая/умная/добрая. Я не могу без тебя жить. Ты для меня все».* Это приятные выражения-комплименты, уместные в стабильных и взаимных отношениях. Одни и те же выражения, услышанные через несколько дней/недель после начала отношений, могут иметь иные цели (в том числе оскорбительные), чем формирование и поддержание отношений.

2. Стараются держать свою партнершу подальше от родственников и друзей: *«Как ты можешь с ними встречаться? Они не твоего уровня... Они мешают нашим отношениям... Нам никто не нужен...».* Целью является изоляция от семьи и друзей, поэтому вынуждает партнера полностью подчиняться/зависеть.

3. Ревность. Видит в других угрозу отношениям и находит любой повод, чтобы собрать доказательства: *«Что ты делаешь? Ты достаточно красива для меня. Кого ты пытаешься соблазнить...?»*

4. Контроль. Просит партнера проводить время только с ним, обращать внимание только на него, контролирует действия, отношения, манеру поведения, одежду, прическу, расходы, распорядок дня и т. д. Личный интерес к чужой жизни оборачивается преследованием.

5. Беспочвенно проявляет агрессию в различных ситуациях, заявляя, что *«Я нервничаю, потому что любовь к тебе сводит меня с ума...»*

6. Принуждает заняться сексом как можно скорее, надеясь удержать его/ее рядом с собой, даже если он/она говорит ему/ей, что еще не время, он/она не готов к такому развитию отношений.

7. Критика. Вербальные нападки — это образ жизни жестокого человека. Он вообще не уважает женщин/мужчин. Может плохо отзываться о бывших партнерах, но настоящего считает идеальным, имеет завышенные ожидания от нынешнего партнера.

8. Партнер нарцисс. Он вращается только вокруг себя и своих потребностей. Только он/она знает, что лучше, правильно. Не принимает во внимание пожелания/мнения других. Например, такой парень не спрашивает девушку, есть ли у нее планы на определенный вечер, а появляется в дверях с билетами на фильм, который ему нравится. Или даже если девушка говорит ему, что он ей не нравится, он продолжает дарить ей те же цветы, потому что следует хорошо спланированному намерению.

9. Хочет казаться жертвой. Не берет на себя ответственность за свои ошибки. Он никогда не виноват, виноваты другие.

10. Непоследовательность. Ему свойственны изменчивые состояния. То он счастлив и мил, то сильно нервничает без веской причины.

11. Сверхчувствительность. Малейшая обида глубоко действует на него. Ему кажется, что весь мир против него.

12. Неискренность. Преувеличивает свои положительные качества, сравнивает себя с другими, сводит к минимуму/избегает/запрещает говорить об отрицательных качествах.

Здоровые отношения и отношения с риском

Характер отношений зависит от ряда навыков, отношений и поведения партнеров. В зависимости от этого мы различаем **гармоничные, рискованные и оскорбительные** отношения.

Отношения гармоничны тогда, когда оба партнера:	Рискованные отношения начинаются, когда один из партнеров:	Оскорбительные отношения начинаются, когда хотя бы один из партнеров
Общаются Открыто говорят о проблемах, не повышая голоса. Слушают и слышат друг друга, уважают мнение друг друга и готовы идти на компромисс.	Не общается Не обсуждает ничего. Не слушает другого и не пытается пойти на компромисс.	Общается оскорбительно Во время разногласий кричит, угрожает, унижает и оскорбляет другого, не имея на то веских причин.
Взаимоуважают Высоко ценят друг друга. уважают культуру, убеждения, мнения и границы партнера. Все их поведение друг к другу демонстрирует взаимное уважение.	Не уважает другого Один или оба партнера не уважают друг друга. Один или оба партнера ведут себя не так, чтобы показать, что они заботятся о другом.	Проявляет неуважение, оскорбляя Один партнер намеренно и постоянно игнорирует чувства и физическую безопасность другого.
Взаимоверяют Партнеры доверяют друг другу, и это доверие было заработано/проверено.	Недоверяет Беспричинно не доверяет верности партнера.	Один обвиняет другого во флирте или неверности Безосновательно подозревает своего партнера во флирте или неверности, обвиняет его и, как следствие, словесно или физически оскорбляет партнера.
Скромны Партнеры честны друг с другом, но могут хранить определенную информацию при себе.	Не скромны Один или оба партнера обманывают.	Не берет на себя ответственность за злоупотребления Партнер-агрессор отрицает или преуменьшает свои действия. Он не чувствует себя ответственным за свое оскорбительное поведение, обвиняя другого.

<p>Равны Партнеры принимают решения вместе и руководствуются одними и теми же принципами/ценностями.</p>	<p>Стремится к контролю Один или оба партнера считают собственные желания и решения более важными.</p>	<p>Контролирует партнера В отношениях нет равенства. В паре считается мнение только одного партнера. Если другой партнер пытается высказать свое мнение, к нему относятся оскорбительно.</p>
<p>Уважают личные границы Партнеры получают удовольствие от совместного времяпрепровождения, но также с уважением относятся к желанию одного из партнеров иметь личное пространство.</p>	<p>Давит на партнера или забывает проводить с ним время Они так много времени проводят вместе, что один из партнеров чувствует себя некомфортно. Или иногда оба партнера проводят так много времени вместе, что склонны игнорировать друзей, семью или другие важные для них вещи.</p>	<p>Изолирует другого партнера Контролирует, куда партнер идет, с кем встречается и о чем говорит. Партнер не имеет личного пространства и часто намеренно изолирован от других.</p>
<p>Совместно принимают решения о сексуальной жизни Партнеры открыто говорят о решении заняться сексом. Вместе определяют эволюцию своей сексуальной жизни и могут говорить о том, что хорошо, а что нет. Если они занимаются сексом, то вместе обсуждают возможные последствия, такие как беременность, заболевания, передающиеся половым путем, или методы контрацепции.</p>	<p>Принуждает партнера к сексу, игнорируя последствия Один из партнеров пытается убедить другого вступить в сексуальные отношения. Или оба партнера ведут активную половую жизнь по обоюдному согласию, но игнорируют возможные негативные последствия.</p>	<p>Навязывает сексуальные отношения Только один партнер определяет, как, когда и где происходит половой акт. До или во время полового акта он использует угрозы или оскорбления.</p>

СТРАТЕГИИ ПРЕКРАЩЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ. СПОСОБЫ СКАЗАТЬ «НЕТ» ПОТЕНЦИАЛЬНО АГРЕССИВНОМУ ПАРТНЕРУ

Существует несколько стратегий реагирования на давление партнера: уступить, отказаться от предложения, объяснить/аргументировать сделанный выбор, предложить альтернативы, разорвать отношения, прибегнуть к компромиссу, договориться.

Если отношения не складываются и невозможно прийти к обоюдному согласию относительно приемлемого для обоих решения, один из партнеров может выбрать немедленное прекращение отношений, приняв собственные чувства, сохранив чувство собственного достоинства, независимость, свободу. Вот только закончить такие отношения не так-то просто и без риска. Например, жестокий человек может предупредить партнера, что, если он его бросит, то он убьет себя: «Без тебя жизнь не имеет смысла, не стоит жить». Также могут быть крайние случаи, когда он угрожает убить свою партнершу, если она попытается уйти от него. Он может сказать: «Если ты не моя, ты не будешь ничья».

Жестокое обращение в отношениях может привести к серьезным изменениям в эмоциональной, мировоззренческой, поведенческой сфере, например:

- ☒ состояние напряженности, склонность всегда быть «на чеку»;
- ☒ неопределенность;
- ☒ беспокойство о том, что с партнером что-то не так;
- ☒ потеря уверенности в себе, состояние сомнения, которое усиливается из-за внутреннего критического голоса;
- ☒ ощущение, что время идет и ты что-то теряешь;
- ☒ нерешительность в принятии своих чувств и принятии окончательного решения;
- ☒ убеждение, что ничего не может изменить, не заслуживает другого отношения;
- ☒ недоверие к будущим отношениям.

Действия, которые необходимо предпринять, чтобы расстаться с агрессивным партнером

1. Заблаговременно уведомить родных, близких людей о намерении разорвать отношения с Х.
2. Заранее уведомить Х. о намерении прекратить отношения.
3. Вовремя подготовиться к встрече, назначить встречу в людном месте, желательно в присутствии близкого человека (родителей, друзей).
4. Ни в коем случае не обвинять и не осуждать, тем более не оскорблять. Но быть твердым и не давать надежды на продолжение отношений.
5. Мотивировать решение о прекращении отношений общими причинами: разными характерами, разным отношением к жизни, непониманием в общении и т.п.
6. Ни в коем случае не разжигать ревность, говоря, например, что «у меня есть другой человек» и т. д.
7. **В случае преследования уведомить родителей, учителей, полицию или позвонить по телефону доверия для женщин 0 8008 8008.**

Как сказать НЕТ

Если давления в отношениях не избежать, нужно развить в себе умение говорить НЕТ. Борьба с давлением может быть трудной во многих случаях. Чтобы принять решение сказать НЕТ, нужно выполнить простые шаги.

- ☒ Анализ ситуации.
- ☒ Анализ последствия поведения.
- ☒ Принятие собственного решения:
 - принимай решение, исходя из того, что хорошо для тебя!
 - учти возможные последствия решения и влияние на самоуважение.
- ☒ Оперативно выскажи принятое решение. Решив сказать НЕТ, просто скажи:
 - Нет, спасибо!
 - Мне это не интересно!
 - Мне это не нравится!
 - У меня есть идея получше!
 - Я решил(а) этого больше не делать!
 - Я уже сказал(а) НЕТ. Не беспокой меня больше!
 - Я должна уйти!

Тактики манипулирования и их обезвреживание

Примеры ответов на «аргументы» и «ответные реакции».

Аргумент	Ответные реакции
Все так делают.	НЕТ. Это неправда, я так не делаю. Я не все!
Если любишь меня, то разрешишь мне это.	НЕТ. Если ты меня любишь, то не будешь настаивать.
Именно так ты вырастешь.	НЕТ. Зрелый означает принимать мудрые решения, а не делать то, что может иметь серьезные последствия.
Это смешно, именно потому, ты не должен так делать.	НЕТ. Это не смешно, потому что это может навредить мне или моей семье.
Если не скажешь «ДА», я тебя брошу.	НЕТ. Если это все, чего ты хочешь, то "До свидания!"
Зачем ты говоришь мне «НЕТ»?	Я имею права сказать НЕТ, даже если ранее говорила ДА.
Если любишь меня, то разрешишь мне это.	Если ты любишь меня, то не потребуешь от меня этого!
Девочки стоят в очереди за сотни метров, чтобы встретиться со мной. Тебе повезло.	А я не буду стоять в очереди!
У тебя такое прекрасное тело, что мне очень трудно себя контролировать!	Мое тело не продается!

Что чувствует человек, отстаивающий свои решения

А. После того, как удалось сказать НЕТ давлению

- Удовлетворение собой.
- Уважение других людей.
- Улучшение отношений с родителями.
- Уважение собственной личности.
- Отсутствие проблем, возможность помочь другим избежать их.

Б. Когда уступил партнеру

- Больше не доверяет себе, потому что за него решили другие.
- Теряет уважение других людей, которые замечают, что он больше не является самостоятельным.
- Заставляет родителей переживать.
- Может заболеть.
- Могут быть проблемы в школе.

СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ: ФОРМЫ, ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ. ЦИКЛИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР НАСИЛИЯ

Определение насилия в семье

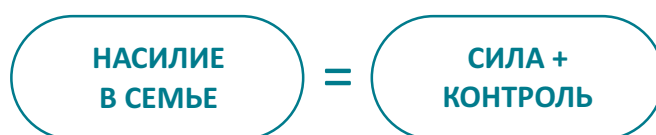
Семейные отношения могут быть полны счастливых моментов. Но они могут сопровождаться сильнейшей напряженностью, доводя людей до отчаяния и подвергая их глубокому чувству страха и вины. Существует несколько деструктивных факторов семьи, в том числе насилие.

В настоящее время насилие в семье признано одной из самых серьезных социальных проблем, с которыми сталкиваются современные общества, в том числе и Республика Молдова. К сожалению, насилие в семье до сих пор считается личным делом, решение которого принадлежит только членам семьи.

По статистике, **Всемирная организация здравоохранения** подсчитала, что около **25%** женщин во всем мире подвергаются изнасилованию, избиению, принуждению к вступлению в сексуальные отношения или другим видам жестокого обращения в течение своей жизни, а **Всемирный банк** уточнил, что насилие в отношении женщин является серьезной **причиной смерти и иных страданий женщин** репродуктивного возраста. По крайней мере так же серьезно, как рак, дорожно-транспортные происшествия и малярия вместе взятые.

Согласно исследованию «*Насилие в отношении женщин в семье в Республике Молдова*», разработанному в 2011 году Национальным бюро статистики, **6 из 10** женщин (63,4%) сталкивались, начиная с 15-летнего возраста, как минимум с одной формой насилия или домашнего насилия. В то же время 60% опрошенных женщин сообщили о психологическом насилии, а 40% женщин хотя бы раз в жизни подвергались физическому насилию со стороны мужа/партнера. Около 19% женщин хотя бы раз подвергались сексуальному насилию со стороны мужа/партнера, а каждая 10-я женщина хотя бы раз подвергалась экономическому насилию.³⁶

Насилие в семье - акты физического, сексуального, психологического, духовного или экономического насилия, за исключением действий самообороны или защиты другого лица, в том числе угроза совершения таких действий, совершенные членом семьи в отношении другого члена той же семьи, посредством которого потерпевшему был причинен материальный или моральный вред.



Насилие — это выученное поведение с целью получения силы и контроля

Отличительные черты насилия в семье

Насилие в семье отличается от других форм насилия (на улице, на работе, в школе) рядом особенностей:

- ☠ Агрессор имеет постоянный доступ к жертве. В частном пространстве дома нет безопасных мест и поэтому агрессор имеет полный контроль над жертвой.
- ☠ Насилие в семье происходит с целью контроля и господства, сохранения власти над членами семьи.
- ☠ Насилие имеет циклическую форму с повторяющимися эпизодами, которые со временем становятся все более частыми и тяжелыми.
- ☠ Все члены насильственной семьи становятся прямыми или косвенными жертвами агрессора

³⁶ Насилие над женщинами в семье в Республике Молдова. Исследование, разработанное Национальным бюро статистики, издание I, 2011.

(члены семьи подвергаются насилию или являются свидетелями актов насилия).

- ☠ В случае домашнего насилия происходят изменения в личности всех участников.
- ☠ Жертва домашнего насилия (ЖДН) будет постепенно терять самооценку и вырабатывать определенные типы поведения, с помощью которых он будет пытаться справиться с ситуацией. Например, женщины становятся агрессивными со своими детьми или даже с агрессором; дети, выросшие в атмосфере насилия, «наследуют» агрессивное поведение в пропорции 75%.
- ☠ Между жертвой и агрессором существуют эмоциональные отношения. Жертвы в конечном итоге чувствуют эмоциональную связь с агрессором, они на его стороне в случае, если кто-то извне попытается принять против него меры; это патологическое проявление привязанности (эта привязанность женщин, подвергшихся насилию, называется стокгольмским синдромом).
- ☠ Тайный, частный характер домашнего насилия. Слишком мало людей, пострадавших от домашнего насилия, хотят говорить о том, что с ними происходит в семье.

В целом жертвой является женщина (91% случаев), насилие коренится в гендерном неравенстве и в традиционных структурах власти. Явление семейного насилия еще более усложняется не только тем, что оно социально поддерживается, но и тем, что оно проявляется в разных видах и формах.

Формы проявления насилия в семье и сексуального насилия

- ☠ **Насилие в семье** (Согласно ст.2 Закона №.45 по предупреждению и борьбе с домашним насилием):

Насилие в семье может принимать различные формы, более или менее заметные, такие как физическое, психологическое, сексуальное, экономическое и духовное насилие.³⁷

Физическим насилием - любое действие или бездействие, причиняющее физическую боль, опасность для жизни и здоровья, проявляющееся ударами, ударами кулаком, дерганием за одежду, волосы, царапаньем, пощечинами, ушибами, переломами, ожогами, побоями, толканием пострадавшего к стенам или мебели, бросанием предметов, обездвиживанием, связыванием пострадавшего, оставлением пострадавшего в опасном месте, запрет на удовлетворение потребностей в движении, еде и воде, сне и т. д.

Сексуальное насилие - любое насилие сексуального характера или любое противоправное сексуальное поведение в семье или в других межличностных отношениях, например, супружеское изнасилование, запрет на использование методов контрацепции, сексуальные домогательства; любое нежелательное, принудительное сексуальное поведение; принуждение к проституции; любое противоправное сексуальное поведение по отношению к несовершеннолетнему члену семьи, в том числе ласки, поцелуи, позирование ребенка и другие нежелательные прикосновения с сексуальным подтекстом; другие действия с аналогичным эффектом.

Психологическое насилие – принуждение к волеизъявлению или личный контроль; провоцирование состояний напряжения и душевных страданий путем оскорблений, издевательств, ругани, оскорблений, прозвищ, шантажа, демонстративного уничтожения предметов, словесных угроз, показа оружия или ударов домашних животных, пренебрежения; вторжение в личную жизнь; акты ревности; изоляция путем содержания под стражей, в том числе в семейном доме; изоляция от семьи, общества, друзей; запрещение и (или) создание препятствий в профессиональном достижении либо запрещение и (или) создание препятствий в реализации обучения в учебных заведениях; преследование путем контакта или попытки связаться любым способом или через другое лицо с потерпевшим, у которого вызывали состояние тревоги, страха за свою безопасность или безопасность своих близких, принуждение к изменению образа жизни; лишение документов, удостоверяющих личность; умышленное лишение доступа к информации; другие действия с аналогичным эффектом.

³⁷ Закон Республики Молдова «О предупреждении и борьбе с насилием в семье» №45-XVI от 1 марта 2007 г. (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, №55-56, art. 178).

Духовное насилие - недооценка или умаление значения удовлетворения нравственно-духовных потребностей путем запрета, ограничения, высмеивания, наказания стремлений членов семьи, путем запрещения, ограничения, высмеивания или наказания доступа к культурным, этническим, языковым или религиозным ценностям; навязывание системы лично неприемлемых ценностей; другие действия с аналогичным эффектом или с аналогичными последствиями.

Экономическое насилие - лишение экономических средств, в том числе отсутствие основных средств существования, таких как продукты питания, лекарства, предметы первой необходимости; злоупотребление различными ситуациями превосходства для кражи активов человека; запрет права владения, пользования и распоряжения общими благами; несправедливый контроль над общими благами и ресурсами; отказ содержать семью; привлечение к тяжелым и вредным работам с вредом для здоровья, в том числе несовершеннолетнего члена семьи; другие действия с аналогичным эффектом.

Примечание. Большинство случаев насилия представляют собой сочетание физического, психологического и сексуального насилия и включают, в зависимости от обстоятельств, экономическое или духовное насилие.

☠ **Правонарушения, касающиеся сексуальной жизни** (Согласно Разделу IV Правонарушения, касающиеся сексуальной жизни, УГОЛОВНОЙ КОДЕКС РМ):

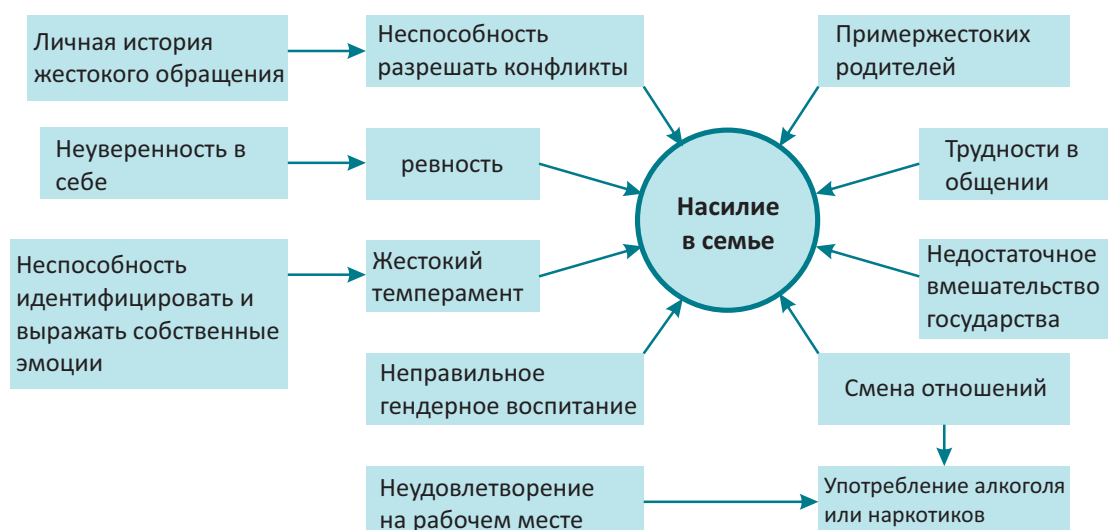
Изнасилование - половое сношение, совершенное путем физического или психического принуждения лица либо с использованием его неспособности защитить себя или выразить свою волю.

Сексуальное домогательство - проявление физического, вербального или невербального поведения, унижающего достоинство человека или создающего неприятную, враждебную, унижающую достоинство, унижительную, дискриминационную или оскорбительную атмосферу с целью побуждения лица к вступлению в сексуальные отношения или иным нежелательным действия сексуального характера, совершенные путем угрозы, принуждения, шантажа.

Развратные действия - действия, совершенные в отношении лица, заведомо не достигшего 16-летнего возраста, заключающиеся в разоблачении, непристойных прикосновениях, непристойных или циничных обсуждениях с потерпевшим по поводу сексуальных отношений, склонении потерпевшего к участию или посещению порнографических представлений, предоставлении потерпевшему порнографических материалов, а также в иных действиях сексуального характера.

ПРИЧИНЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Существует множество факторов, провоцирующих насилие в семье.



Психологические причины

Насильник может иметь **личную историю жестокого обращения**. В частности, в детстве он подвергся насилию или жестокому обращению со стороны родителей, и эта травма вызвала в целом негативное отношение к людям. В нем развилась агрессивность от потребности защищаться, доказывать окружающим, что он лучше или сильнее. Такой мужчина склонен к буйному поведению по отношению к близким ему людям, которые ассоциируются у него с образом родителей, лишивших его ласки.

Часто буйного человека не учат распознавать собственные эмоции, выявлять причину, вызвавшую их; соответственно, он **не может адекватно выразить свои эмоции**. Гнев по отношению к партнеру обычно проявляется через крик и удары, а не через общение.

Еще одна причина насилия – неуверенность партнеров в себе. А именно, низкая самооценка порождает страх потерять партнера: **они становятся очень ревнивыми** видят в любом отношении, жесте или поведении партнера признак предательства, эти черты провоцируют очень агрессивное поведение.

Социальные причины

Насилие в семье является прямым следствием **патриархального типа организации** господствовавшего и продолжающего господствовать в современном обществе. В патриархальном порядке мужчины сохраняют привилегированное положение и доминируют над женщинами, монополизировав социальные институты. Что характерно для этих моделей, так это концепция принудительного контроля над женщинами со стороны мужчин с помощью различных тактик, таких как запугивание, эмоциональное насилие, изоляция, отрицание и обвинение, использование детей, где это уместно, установление мужских привилегий, экономическое насилие и применение принуждения и угроз.

В **отсутствие хорошо оплачиваемой работы** и уверенности хотя бы в средствах к существованию человек, имеющий семью, которую нужно содержать, не в силах вынести давления, вызванного неудовлетворением даже насущных потребностей, прибегает к выпивке, и его партнер оказывается «ширмой», в которой снимается все напряжение мужчины.

Здесь стоит упомянуть **политико-законодательный** - фактор - семья и ее пространство долгое время считались табу, семейное насилие считалось личным делом, и в прошлом не существовало правовых положений, которые бы наказывали семейное насилие. На данный момент, хотя у нас есть хорошее законодательство в этой области, нам еще предстоит поработать над механизмом его реализации.

NOTA BENE:

Важно отметить, что ни один из перечисленных факторов, взятый по отдельности, не является причиной семейного насилия. Насилие возникает при сочетании нескольких психологических, социальных и законодательных факторов. Приоритеты, конечно, психологические факторы; остальные факторы лишь усиливают, облегчают или могут служить лишь оправданием для возникновения насилия в семье.

Кто за что отвечает?

Ответственность за каждый акт психологического, физического, сексуального, духовного, экономического или социального насилия лежит на лице, которое его совершает, какими бы ни были причины. Не отношение или действия другого человека делают обидчика жестоким, а его собственное решение использовать насилие в качестве формы наказания. Это решение принадлежит обидчику, и у него нет оправдания. Поведение другого ни в коем случае нельзя рассматривать как причину насилия,

а в лучшем случае — как спусковой крючок. Следующие ситуации являются частыми триггерами: накопление фрустраций, разногласий или конфликтов, отказ другого подчиниться потребностям или желаниям агрессора, стремление к независимости, автономии от другого, стремление к отделению или отказ общение после расставания.

Но такие контексты могут дать триггеры для насилия только из-за неадекватных ожиданий человека от своего партнера, из-за желания этого человека, чтобы его партнер был покорным и выполнял его желания и потребности, не принимая во внимание собственную личность. Когда виновный в насилии ищет оправдания в поведении жертвы, он стремится уйти от ответственности. Агрессор всегда может выбрать покинуть место, а не действовать насильственно.

Если, как указано выше, жертва не несет ответственности за насилие, совершенное партнером, вместо этого она несет ответственность за обеспечение своей собственной безопасности и безопасности детей. Именно она должна защитить себя и разорвать отношения с обидчиком или обратиться за помощью, если она не может защитить себя, что часто бывает (в основном из-за страха и серьезных побочных эффектов состояния длительного страха).

Мифы и реальность о насилии в семье³⁸

Mit	Realitate
Насилие в семье характерно для бедных семей или семей с низким социальным статусом.	Насилие в семье может иметь место во всех семьях, независимо от социально-экономического положения. Миф возник потому, что была большая вероятность того, что люди из малообеспеченных семей попадут в поле зрения специализированных учреждений, семьи с большими ресурсами иногда лучше скрывают насилие.
Употребление алкоголя и наркотиков вызывает насилие в семье	Нет никаких аргументов или доказательств того, что алкоголь является прямой причиной домашнего насилия. Имеются данные, подтверждающие сосуществование употребления алкоголя и насилия в семье, а также содействие актам насилия. Многие мужчины, которые бьют своих жен, не употребляют алкоголь. Мужчины, которые употребляют алкоголь и бьют своих жен, обычно не бьют людей на улице, они не бьют своих родителей или начальство. Они направляют свое насилие только на своих жен. Часто они продолжают бить своих жен, даже когда те не употребляют алкоголь. Агрессор может использовать алкогольную зависимость как предлог для насилия, или алкоголь может повлиять на его оценку силы. Однако алкоголь не является причиной.
Жестокие мужчины не могут контролировать свое насилие.	Жестокие мужчины часто верят в это. Эта убежденность позволяет агрессору не брать на себя ответственность за совершенные действия. Большинство из тех, кто жестоко обращается со своими женами, контролируют свое агрессивное поведение по отношению к другим людям, таким как друзья или коллеги, где нет необходимости в доминировании и контроле.

³⁸ Казаков Владимир [et al.]. Практическое пособие по эффективному вмешательству полиции в дела о насилии в семье / Женский юридический центр, Мин. внутренних дел РМ, Генеральный инспекторат полиции; Кишинев: 2015. p. 12-15.

	<p>Насилие в семье – это умышленное действие. Хулиганы используют акты насилия и различные виды поведения, включая запугивание, угрозы, психологическое насилие, изоляцию и т. д. осуществлять принуждение и контроль над потерпевшим. Они тщательно выбирают тактику.</p>
<p>Жестокие люди психически больны или имеют психопатическую личность.</p>	<p>Клинические исследования людей, жестоко обращающихся со своими партнерами, не подтверждают это утверждение. Подавляющее большинство агрессивных людей не страдают ни психическими расстройствами, ни психопатическими личностями. Многие агрессоры — обычные, добропорядочные люди, умеющие владеть собой. Они происходят из всех социальных и профессиональных классов, и насилие проявляется только в семье.</p>
<p>Некоторые женщины заслуживают жестокого обращения; они вызывают зло.</p>	<p>Нет никаких оправданий домашнему насилию. Слишком редко насилие становится кульминацией спора, и в большинстве случаев женщины не получают сигналов, предшествующих нападению. Многие женщины, подвергшиеся насилию, делают все возможное, чтобы избежать эпизодов насилия. В оскорбительных отношениях существует мнение, что мужчина имеет право доминировать и контролировать свою партнершу.</p>
<p>Женщины наслаждаются насилием</p>	<p>Этот миф появился на основе наблюдения, что многие женщины остаются со своим партнером, несмотря на жестокое обращение, которому они подверглись. Есть много причин, по которым женщины не уходят от своего партнера. Многие женщины боятся уйти.</p>
<p>Семье всегда лучше быть вместе</p>	<p>Как и во всех обществах, в Молдове упор делается на целостность семьи. Однако, когда насилие имеет место в семье, дом становится небезопасным местом для жертвы. Часто принуждение женщин и детей оставаться в оскорбительных отношениях равнозначно смертному приговору. Если источник насилия не установлен и обидчик не привлечен к ответственности за свои действия, насилие,</p>

	несомненно, будет продолжаться, и это может поставить под угрозу семью и оказать негативное влияние на всех членов семьи, включая детей, ставших свидетелями насилия.
--	---

Последствия насилия в семье

Насилие в семье имеет основной эффект разрушения чувства личной безопасности. Если это сопровождается сексуальным насилием, это также серьезное нарушение пространства частной жизни, которое тем более должно регулироваться безопасностью и свободой выбора.

Влияние на психическое здоровье:

- ☠ **Кратковременное:** постепенно снижающаяся самооценка, преувеличенное чувство самокритики, острое чувство беспомощности, усиление вины за неудачи в отношениях и семейной жизни;
- ☠ **Долгосрочное:**
- 📁 **Посттравматическое стрессовое расстройство** – результат сложного взаимодействия между образом жизни человека до события, схожим опытом в прошлом, тяжестью травмы и другими событиями, происходящими в процессе выздоровления. Травма — это очень личная вещь. Расстройство характеризуется повторяющимися вторжениями в сознание болезненных воспоминаний, сопровождающихся повышенной возбудимостью, а также постоянными попытками предотвратить повторение воспоминаний с помощью стратегий активного и пассивного избегания. Эта модель вторжения и избегания приводит к прогрессирующему накоплению симптомов и инвалидности в период после воздействия травмы.
- 📁 **Депрессия** – возникает из-за глубокого чувства вины потерпевшего, которое заставляет его интенсивно критиковать себя и не видеть счастья или удовольствия в будущем. Порочный круг депрессии характеризуется низким уровнем энергии и мотивации, усталостью, которая приводит к снижению активности, и пренебрежением, которое поддерживает чувство вины и безнадежности.
- 📁 **Тревога** – психологический стресс, которому подвергаются жертвы жестокого обращения, может быть разным, однако некоторые симптомы можно объяснить контекстом, вызывающим страх и тревогу, а также психологическими страданиями, возникающими в результате воздействия травматических факторов стресса: опасности смерти, серьезной травмы или сексуальное насилие.

Влияние на физическое здоровье:

- ☠ **Краткосрочное:** раны, ушибы, синяки и т. п. - наиболее частые прямые признаки на лице, шее, грудной клетке.
- ☠ **Долгосрочное:** боль или дискомфорт, связанные с различными рецидивирующими симптомами со стороны центральной нервной системы, такими как головная боль, боль в спине, обмороки или судороги. Также состояние длительного страха связано с повышенной уязвимостью к болезням в целом и, как прямое следствие, с широким спектром симптомов и расстройств, связанных с хроническими состояниями страха и стресса, такими как расстройства функций желудочно-кишечного тракта и др., расстройства пищеварительной системы, вирусные инфекции и проблемы с сердцем.

Поведенческие эффекты:

- 📁 пагубное для здоровья поведение (курение, незащищенный секс), употребление алкоголя

или наркотиков, нанесение телесных повреждений, самоагрессия и суицидальные наклонности.

Воздействие на общество:

- ☐ снижение производительности труда, прогулы, безработица, необоснованная смена места жительства и работы, более широкое использование социальных и медицинских, юридических и полицейских услуг.

Влияние на развитие детей

В семье, где есть насилие, дети растут в атмосфере, где их основные потребности (потребность в безопасности, упорядоченной жизни, любви) глубоко игнорируются. Мать, ставшая жертвой насилия со стороны мужа, в меньшей степени способна обеспечить базовый уход за ребенком (еда, дом, гигиена, одежда, физическое здоровье) или защитить его от травм, несчастных случаев, физических или социальных опасностей. Охваченная стыдом за происходящее с ней, чувством несостоятельности в важнейших межличностных отношениях, ужасом, самообвинениями жертва уже не способна играть ни одну из ролей, навязанных семейной жизнью.

У детей, которые растут в семьях с насилием, развиваются поведение и физическое состояние, которые делают их легко узнаваемыми. Они представляют ряд проблем, как показано на диаграмме ниже:

Физические проблемы:

необъяснимые болезни
подверженность несчастным случаям дома и вне дома,
замедление физического развития;

Психологические проблемы:

неуверенность в себе,
депрессия, сравнение с более счастливой жизнью коллег;

Школьные проблемы:

недоверие, исключение,
внезапные изменения в школьных результатах,
отсутствие концентрации,
отсутствие социальных манер;



Эмоциональные и психологические проблемы:

необъяснимые страхи,
чувство вины, страх быть покинутым, изоляция, гнев,
страх травмы и смерти;

Поведенческие проблемы:

агрессия или пассивность к агрессии других, проблемы со сном, драки, побеги из дома, преждевременные отношения с целью побега из дома, нанесение увечий, употребление наркотиков и алкоголя, ложь;

Отождествление с отрицательными героями –

мальчики обычно копируют поведение отца

ЦИКЛ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Насильственные отношения имеют циклический характер, который разворачивается непрерывно в **три фазы**.

Они различаются по продолжительности и интенсивности, на них влияют события в жизни пары, которым предшествует период, называемый *периодом ухаживания* - чрезвычайно любящее и ласковое поведение агрессора по отношению к своей жертве.

Тот факт, что поведение по отношению к жертве любящее и внимательное, достаточно силен, чтобы нивелировать признаки агрессии, проявляемой по отношению к другим людям. Насильник прибегает к интимным признаниям о последствиях жестокого обращения в детстве, которые убеждают его в необходимости понять свое трудное прошлое в качестве оправдания нынешних проявлений. Отношения с родными и близкими сокращаются, постепенно пострадавший изолируется.

Желаемое состояние приватности установлено!

**План соблазнения сработал!
Цикл насилия может начаться!**



ФАЗА 1 – Нарастание напряженности

Агрессор наблюдает за поведением жертвы. Ее пытаются обвинить во всем, есть жалобы, которые рационально не обоснованы, отсюда и угрозы. Жертва очень осторожна и старается всеми способами избежать насилия. Она находится в постоянном напряжении, исполняет любой его каприз.

Постепенно напряжение нарастает:

- ☠ **Жертва** - Злость, гнев нарастает, контроль над ситуацией снижается, методы, которыми удавалось избегать инцидентов, перестают работать, она не в состоянии восстановить равновесие и защитить себя;
- ☠ **Агрессор** - перестает пытаться контролировать себя, становится более собственническим, брутальным, унижения становятся более острыми, словесная агрессия нарастает;

Напряжение НЕ МОЖЕТ больше контролироваться, оно вспыхивает при малейшем инциденте!

ФАЗА 2 – Насильственное действие

Предполагается неконтролируемый сброс напряжения посредством ударов, яростных криков, жестоких побоев. Контроль усиливается, и жертва больше не может закончить эту фазу.

Что чувствуют стороны?

- ✖️ Агрессор хочет преподать урок, дисциплинировать ее. В такие моменты гнев ослепляет его! Это игра «силы», призванная показать жертве, «кто в доме хозяин».
- ✖️ Жертва не сопротивляется, молчит, чтобы не разжигать гнев. Если жертва будет сопротивляться, агрессор станет еще более жестоким. Это «силовая игра», предназначенная для того, чтобы показать жертве, «кто в доме хозяин».
- ✖️ **Сколько длится?** Обычно от, **2 до 24 часов**, иногда больше. В среднем от дня до недели или даже двух. Это самая короткая фаза.

ФАЗА 3. «Медовый месяц»

Необычный период затишья / исчезает напряжение;

✖️ Агрессор

- 📁 **Кажется, он сожалеет о своем поведении, он очень ласковый, милый**
- 📁 **Просить прощения.** Извинения являются доказательством того, что обидчик признает, что произошло неуместное событие, но они не обязательно являются признаком того, что он берет на себя ответственность за то, что он сделал
- 📁 Находит оправдания насилию — отчеты, в которых признается факт совершения акта
- 📁 Объясняет, почему действие было уместным, разумным, необходимым или что действие было не таким плохим
- 📁 Он заваливает ее подарками и обращается к родственникам и детям с просьбой получить прощение и убедить ее, что «это было в последний раз»
- 📁 Обещает измениться

✖️ Жертва

- 📁 Если в конце второй фазы она, казалось, хотела расторгнуть брак, то сейчас она склонна верить его клятвам/мольбам родственников
- 📁 Традиционные ценности, связанные с материнством, браком и т. д. это заставляют ее простить его и взять на себя ответственность за смену мужа
- 📁 Она твердо верит, даже на больничной койке, что это тот человек, за которого она вышла замуж, а не тот, что был раньше — он хрупок и неуверен в себе и нуждается в ней

Создается иллюзия, что между партнерами растет душевная, эмоциональная связь.

Продолжительность этого периода также недостаточно определена, иногда он может длиться дольше второй фазы, но короче первой. Иногда эта фаза частично перекрывает первую фазу. Если за периодом любви быстро следует период сильного напряжения, женщина может потерять контроль над своей ненавистью и ранить или даже убить своего партнера!!!

В это время:

- Временной интервал между фазами сокращается с месяцев до недель, дней, часов
- Буйные проявления усиливаются (принимают более серьезные формы)
- Постепенно исчезает фаза «Медового месяца».

ПОЛОЖЕНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О БОРЬБЕ С НАСИЛИЕМ В СЕМЬЕ

МЕЖДУНАРОДНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Наиболее всеобъемлющим и комплексным международным актом в этой области является **Конвенция Совета Европы о предотвращении и борьбе с насилием в отношении женщины домашним насилием** (более известная как Стамбульская конвенция). Она основано на понимании того, что насилие в отношении женщин является формой гендерного насилия, совершаемого в отношении женщин именно потому, что они женщины. Государство обязано в полной мере использовать Стамбульскую конвенцию во всех ее аспектах и принимать меры по предотвращению насилия в отношении женщин, защите жертв и привлечению к ответственности насильников (виновников). Необеспечение выполнения этих положений считается ответственностью государства. Конвенция не оставляет места для толкования в этом отношении: не может быть истинного равенства между женщинами и мужчинами до тех пор, пока женщины сталкиваются с гендерным насилием в широких масштабах, а государственные органы и учреждения предпочитают «закрывать глаза» на эти вещи.

Стамбульская конвенция была подписана Республикой Молдова 7 февраля 2017 г. и ратифицирована Парламентом Республики Молдова в окончательном чтении 14 октября 2021 г., став 35-м государством, ратифицировавшим ее. 31 января 2022 г. в Страсбурге в присутствии Генерального секретаря Совета Европы постоянный представитель Республики Молдова при Совете Европы представил свою ратификационную грамоту (СДСЕ № 210). Конвенция вступила в силу в отношении Республики Молдова 1 мая 2022 года.

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Национальное законодательство в сфере противодействия и предупреждения семейного насилия

Конституция Республики Молдова закрепляет уважение и защиту личности как первейшую обязанность государства, а также равенство граждан перед законом и органами государственной власти, независимо от расы, национальности, этнического происхождения, языка, религии, пола, мировоззрения, политической принадлежности, материального положения или социального происхождения.

Государство гарантирует каждому право на физическую и психическую неприкосновенность, неприкосновенность личной свободы и личной безопасности, охраняет интимную, семейную и частную жизнь. К интимной жизни и личной свободе человека относятся неприкосновенность и половая свобода.

Для достижения конституционных целей в 2007 г. Был принят Закон №.45 о предотвращении и борьбе с насилием в семье.

Закон №45 о предупреждении и борьбе с семейным насилием, принятый 01.03.2007 г., вступил в силу с 18.09.2008 г.

Закон устанавливает институциональную основу, детализируя задачи компетентных органов, предусматривает создание центров/служб реабилитации жертв и агрессоров, механизм решения случаев насилия и защиты. **Закон:**

☠ **Закрепляет основные понятия насилия:** *определения, формы насилия в семье*

☒ Указывает, кто является **субъектами актов насилия**:

а) **в случаях совместного проживания**: лица, состоящие в браке, в разводе, находящиеся под опекой и попечительством, родственники, родители родственников, лица, находящиеся в отношениях, сходных с отношениями между супругами (сожительство) или между родителями и детьми;

б) **в случаях раздельного проживания**: состоящие в браке, разведенные, их родственники, усыновленные, лица, находящиеся под опекой, лица, состоящие или находившиеся в отношениях, сходных с супругами (совместное проживание).

☒ Определяет, какие **органы и учреждения** уполномочены предотвращать насилие в семье и бороться с ним, в том числе каковы их полномочия;

☒ Описывает **механизм разрешения актов домашнего насилия** (как положения о жертве домашнего насилия, в смысле ее защиты и безопасности, так и положения в смысле работы с агрессором).

Меры/инструменты защиты (на основе Закона №.45):

ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ в отношении насильника – временная мера защиты, направленная на обеспечение безопасности потерпевшего и других членов семьи в его жилище и за его пределами, применяемая полицией, посредством которой **насильник немедленно удаляется из семейного жилища на срок до 10 суток** и установление запретов в целях предотвращения повторения/совершения насильственных действий.

Правоохранительные органы имеют право применить к агрессору одну или несколько из следующих мер:

а) обязанность временно покинуть общее жилище или не подходить к жилищу потерпевшего;

б) запрет приближаться к потерпевшему, соблюдая дистанцию, обеспечивающую его безопасность, и исключая любой визуальный контакт с потерпевшим и (или) детьми;

в) запрет на любые контакты, в том числе по телефону или любыми другими средствами связи, с потерпевшим и (или) детьми;

г) запрет на хранение и ношение оружия.

ОРДЕР НА ОХРАНУ - правовой акт, которым суд в течение 24 часов после получения запроса применяет меры защиты, в том числе:

а) *обязательство временно покинуть общее жилище или не посещать жилище потерпевшей;*

б) *обязательство держаться подальше от места нахождения потерпевшей;*

в) *обязательство не контактировать с потерпевшей, ее детьми;*

г) *запрет посещения места работы и проживания потерпевшей;*

д) *обязательство до разрешения дела содействовать содержанию общих с потерпевшей детей;*

е) *обязательство по оплате расходов и ущерба, причиненных его насильственными действиями, в том числе медицинских расходов и расходов на замену или ремонт уничтоженных или поврежденных товаров;*

ё) *ограничение одностороннего распоряжения общими благами;*

ж) *обязательство участвовать в программе лечения или консультирования;*

з) *установление режима временного посещения его несовершеннолетних детей;*

и) *запрет на хранение и ношение оружия.*

Лицами, которые могут подать заявление о совершении актов насилия в семье, являются:

Потерпевший лично или через законного представителя

Орган полиции (территориальные подразделения)

- ☐ *Орган социальной помощи*
- ☐ *Прокурор*
- ☐ *В случае защиты интересов ребенка или недееспособного лица - местный орган опеки (мэр) или прокурор*

При рассмотрении заявления потерпевшего от домашнего насилия о применении мер защиты суд просит координатора территориального отделения Национального совета гарантированной государством правовой помощи безотлагательно назначить адвоката для защиты интересов потерпевшего. **Юридическая помощь оказывается потерпевшему бесплатно.**

Медицинское освидетельствование потерпевшего и оформление судебно-медицинской проверки документов о тяжести вреда телесной неприкосновенности или здоровью **осуществляются бесплатно** в случаях, предусмотренных законодательством.

! Ордер на охрану действует на срок до 3 месяцев и может быть продлен в случае повторного применения или несоблюдения ранее наложенных запретов.

! Соблюдение ордера на охрану осуществляется с помощью **электронного мониторинга** — то есть за агрессором будут следить дистанционно, через системы GPS, аппаратуру стационарной или мобильной связи через **специальный браслет, устанавливаемый на руку или ногу. Таким образом, жертва сможет обратиться за помощью до того, как к ней приблизится агрессор.**

Материальный и моральный ущерб - жертва домашнего насилия имеет право требовать от агрессора возмещения в соответствии с законом материального и морального вреда, причиненного актами насилия, а от государства – возмещения материального и морального вреда в порядке в результате непредоставления надлежащей помощи и защиты. Также пострадавший от семейного насилия, которому причинен тяжкий вред его телесной неприкосновенности или здоровью, получает от государства денежную компенсацию вреда, причиненного преступлением, на условиях, установленных законодательством.

В то же время законодательством в сфере также предусмотрено создание центров/служб помощи и защиты для пострадавших и их детей, а также центров помощи и консультирования для семейных агрессоров.

Домашнее насилие – это явление, которое должны предотвращать не только государство и общественные организации, но и каждый человек в обществе.

СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ В СЛУЧАЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ И ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

Каждый из нас является действующим лицом в обществе, и если мы обнаружим, что имеют место злоупотребления, насилие в отношении других людей в их собственной семье, наш человеческий долг информировать и действовать против этой ситуации.

Кто может сообщать о случаях домашнего насилия?

- ☒ **Любое лицо, ставшее свидетелем актов насилия в семье** или имеющее обоснованные подозрения, что такие акты были совершены или что акты насилия возможны, имеет право сообщить об этом в органы, уполномоченные предотвращать и пресекать семейное насилие.
- ☒ **Специалисты**, которые по закону обязаны соблюдать правила конфиденциальности **обязаны** сообщать компетентным органам о любых обоснованных подозрениях в совершении акта насилия в отношении детей.
- ☒ **Сообщение** об актах насилия в отношении **взрослых** осуществляется с согласия жертвы. **Согласие** потерпевшего **НЕ ТРЕБУЕТСЯ** в случаях средней или тяжелой степени тяжести телесных повреждений или повреждений здоровья, в случаях применения оружия, в случаях, когда потерпевшие особо уязвимы из-за инвалидности или сниженных умственных способностей.

(Ст.12. Сообщение о случаях насилия в семье, Закон № 45)

Способность попросить и предложить помощь

Каждый из нас является членом общества, и если мы обнаруживаем, что несправедливость, злоупотребления, насилие по отношению к другим людям имеют место в их собственной семье, наш человеческий долг информировать себя и действовать против этой ситуации.

А. Способность помочь человеку, подвергающемуся насилию в отношениях

Человеку, который не подвергался насилию, но стал свидетелем эпизода насилия любого рода, важно не молчать, не забывать, не думать «это не мое дело», не считать, что он не должен вмешиваться в личные ситуации, которые его не касаются. В таких случаях важно:

- никогда не игнорировать такие ситуации и слушать человека, не осуждая его;
- проявить максимальную сдержанность и осмотрительность;
- не навязывать свои решения и не подталкивать к принятию поспешных решений, а уважать ритм принятия решений и быть рядом с жертвой;
- дать жертве необходимую информацию об организациях, которые могут ей помочь; возможно, сопровождать ее.

Если она не рассказывает о ситуации насилия, можно помочь ей набором фраз.

- Что тебя беспокоит? Можешь рассказать об этом?
- Что бы тебя ни беспокоило, ты почувствуешь себя лучше, если расскажешь об этом.
- Все в порядке, если ты не хочешь говорить сейчас, я готов выслушать, когда ты захочешь.
- Мы все чего-то боимся.
- Ты можешь написать проблему на бумаге и дать мне прочитать.
- Я знаю, что ты беспокоилась о...? Это исправлено или все еще беспокоит?

- ☐ Я думаю, что тебя что-то беспокоит/мне кажется, что ты сердишься. Хочешь обсудить это?
- ☐ Когда ты так говоришь/действуешь, я знаю, что что-то произошло. Хочешь обсудить это?

Б. Способность просить помощь

Представление о том, что просьба о помощи выставляет вас слабым человеком, к сожалению, довольно распространено. В подростковом возрасте желание казаться зрелым и независимым усиливает это убеждение. Склонность справляться, не делаясь своими трудностями и эмоциями с окружающими людьми, которые заботятся о нас, может создать отчуждение, непонимание. Мы думаем, что не должны беспокоить других, что они нас не поймут или все равно не смогут нам помочь. На самом деле люди, которым удается помочь нам в разных ситуациях, чувствуют себя полезными, более уверенными в своих силах, ближе к своим сверстникам и имеют ощущение принадлежности к сообществу.

Люди, которые просят помощи у других, когда они в ней нуждаются, уверены в себе и ни в коем случае не слабы и не зависимы. Мы имеем право чувствовать себя беспомощными в определенные моменты времени, раздражаться и быть не в состоянии справиться с собой в некоторых ситуациях, особенно в случаях насилия в отношениях. Для того чтобы человек, нуждающийся в помощи, обратился за ней, он должен обладать не только навыками, но и доверием к окружающим его людям — верой в то, что они могут быть полезны в определенных ситуациях и что к чужой проблеме они подойдут с уважением (не вызовут возможных сплетен, которые могут распространиться, если расскажет кому-то о своих проблемах в отношениях).

Развитие способности обращаться за помощью к другим людям требует:

- ☐ осознания того, что важно обратиться за помощью в трудной ситуации;
- ☐ преодоления эмоций стыда, гордости или смущения, чтобы просить чью-то поддержку;
- ☐ понимания того, что каждый человек время от времени нуждается в помощи и в этом нет ничего предосудительного;
- ☐ понимания того, что возможность позвонить и получить помощь от кого-то другого является частью ответственности за самого себя;
- ☐ анализа последствий ситуации, когда мы зовем и когда не зовем на помощь;
- ☐ определения проблемы или аспекта, в котором нам нужна помощь другого человека;
- ☐ выявления людей или организаций, которые могут предложить помощь в преодолении проблемы (кому мы доверяем и кто может нам помочь).

Полезные ресурсы сообщества

Чтобы помочь, а также обратиться за помощью в случае жестокого обращения, молодым людям необходимо знать полезные адреса и телефоны. **Это могут быть:**



Единая национальная служба экстренного вызова 112; здесь может потребоваться вмешательство полиции, а также службы неотложной медицинской помощи / скорой помощи



Горячая линия для женщин и девочек 0 8008 8008 (TIFF) это национальная телефонная служба, созданная для жертв гендерного насилия, особенно домашнего насилия (ДН) и сексуального насилия (СН).

TIFF — общенациональный бесплатный сервис с режимом 24/7, доступный из любой фиксированной и мобильной телефонной сети, анонимный и конфиденциальный. Консультанты службы на связи, готовы оказать помощь всем людям, пострадавшим от семейного насилия, или тем, кто знает семьи,

где имеет место насилие, в любое время дня и ночи и предложить несколько видов услуг, включая информационную поддержку, психологическую консультацию, юридические консультации, а также междисциплинарное сотрудничество и перенаправление бенефициаров для их доступа к специализированным услугам в соответствии с выявленными потребностями и рисками и, при необходимости, представление их интересов в отношениях с указанными организациями, в порядке, установленном по законодательству.

- ✎ **Местные органы государственной власти** (мэрия, социальная помощь)
- ✎ **Центры и службы помощи и защиты для жертв домашнего насилия и их детей**, а также центры/службы помощи и консультирования для семейных агрессоров.

Библиографические источники:

1. Anghel Elena. Psihologia cuplului și psihosexologie. Editura Universității Titu Maiorescu, București, 2009.
2. Bespalcea R. (coord.). Prevenirea și contracararea violenței domestice și a traficului de femei. Bazele desfășurării trainingului. Ediția Winrock International, Kiev, 2001.
3. Băban, A. Consiliere educațională. Cluj-Napoca: Imprimeria „Ardealul”, 2001
4. Blândul V. Psihopedagogia comportamentului deviant, București: Aramis, 2004
5. Bonchiș, E., Dezvoltare umană. Oradea: Ed. Imprimeriei de Fest, 2000.
6. Ciupercă C. Cuplul modern: între emancipare și disoluție. Editura „Tupoalex”, București, 2000.
7. Codul penal al Republicii Moldova, nr. 985 din 18.04.2002 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2009, nr. 72-74, art. 195).
8. Codului familiei, aprobat prin Legea nr. 1316-XIV din 26.10.2000.
9. Cucuș C. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Editura „Polirom”, Iași, 2000.
10. Cuznețov, L., Pedagogia familiei. Suport de curs. Univ. Ped. De Stat „I. Creangă” din Chișinău. Chișinău: Primex-Com S.R.L., 2013.
11. Dafinoiu, I., Boncu, Ș., Psihologie socială clinică. Iași: Polirom, 2014
12. David A. Ghidul unei relații de cuplu armonioase. Sursa:
13. <http://ru.scribd.com/doc/178753388/Ghidul-unei-relatii-de-cuplu-armonioase-pdf>.
14. Dezvoltarea abilităților de viață independentă a adolescenților. Fundația Pro WEMEN, Iași, 2012.
15. Dinu M. P. Povestiri despre gen. Modul de consiliere și orientare. Slatina, 2008.
16. Duclos G., Laporte D., Ross J. Încrederea în sine a adolescentului: Copilul la vârsta ingrată. București, House of guides, 2006.
17. Educație pentru dezvoltare. Ghidul animatorului. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC), Chișinău, 2001.
18. Educație pentru toleranță. Auxiliar didactic în ajutorul dirigintei. Chișinău. 2005.
19. Fromm, E., Arta de a iubi. Ed. Anima, 1995
20. Gerard Leleu. Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate, sexualitate. București, 2005.
21. Giblin L. Cum să dobândești încredere și putere în relațiile interumane. Colecția Curtea Veche, București, 2006.
22. Iluț, P. Sinele și cunoașterea lui: teme actuale de psihosociologie. Iași: Polirom, 2001
23. Leahu N. Cuplu, un proiect pe viață. București, 2012.
24. Legea Nr. 45 din 01.03.2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie, M.O. nr. 55-56 din 18.03.2008.
25. Materiale de suport pentru predarea drepturilor copilului în cadrul disciplinei Educația civică. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Chișinău, 2012 (site-ul www.edu.md, <http://childrights.md/>).
26. Mircea Bețiu, Veronica Crețu, Nicolae Crețu. Ghidul profesorului pentru cursul opțional „Decizii pentru un mod sănătos de viață”. Chișinău, 2012.
27. Mischnick Ruth. Transformarea nonviolentă a Conflictelor. Manual de training pentru un curs de formare a formatorilor. Bratislava/Slovia, 2007.
28. Mitrofan I. și Ciupercă C. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei. Editura „Mihaela Press”, București, 1998.
29. Mitrofan I., Ciupercă C. Psihologia vieții de cuplu – Între iluzie și realitate. Editura „SPER”, București, 2002.
30. Nuță A. Psihologia relației de cuplu și a familiei. Editura „CREDIS”, București, 2009.
31. Popescu, R., Introducere în sociologia familiei: familia românească în societatea contemporană. Iași : Polirom, 2009.

32. Problema violenței domestice în Republica Moldova – realități și perspective. Ediție tematică a Centrului Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”, 2008.
33. Ștefanuț D., Bîțca L. Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală. Chișinău: Totex-Lux, 2016
34. Rosenbergs Marshall. Comunicarea non-violentă – un limbaj al vieții. Editura „lena Francisc Publishing”, 2005.
35. Rezsöházy, R. , Sociologia valorilor, Editura Institutului European, Iași, 2010.
36. Salome J. Fericiți cei care comunică. Pentru a îndrăzni să vorbim despre noi înșine și să fim ascultați. Editura „Ascendent”, București, 2004.
37. Sava I. Dinamica relațiilor premaritale. (sursa: <http://www.scribube.com>).
38. Scott V., Dubb G., Runnels P. Secretul unei familii armonioase. Editura „Aquila”, București, 1993.
39. Turliuc M. N. Căsătorie. Comunicare în cuplul conjugal. Intimitate. Suport de curs. Iași, 2006.
40. Violența față de femei în familie în Republica Moldova. Studiu elaborat de Biroul Național de Statistică, ediția I, 2011.
41. Vasile L. D. Introducere în psihologia familiei și psihosexologie. Editura Fundației România de Mâine, București, 2007.
42. Voinea M. Psihosociologia familiei. T.U.B., București, 1993.
43. Zlate M. Psihologia vieții cotidiene. Editura „Polirom”, Iași, 1997.
44. Walter Riso, Iubiri toxice: tipologii afective de care ar fi bine să nu ne îndrăgostim: cum să le recunoaștem și cum să le înfruntăm. București: Ed. All 2012
45. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., Питер, 2001.
46. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, Питер, 2005.
47. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. Sursa: <http://www.koob.ru>.
48. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб., Речь, 2007.
49. Йорика Р.В., Шаболтас А.В. Программа профилактического тренинга для подростков "Ступени". Руководство для тренера. Врачи детям, Санкт-Петербург, 2009.
50. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений. СПб, Питер, 2001.
51. Кипнис М. Тренинг коммуникации. Москва, «Ось-89», 2004.
52. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008.
53. Остановим насилие в отношении женщин! Цикл молодёжных образовательных семинаров о проблеме домашнего насилия кампании. Amnesty International, 2006.
54. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., Речь, 2003.
55. Скрипюк И. 111 баек для тренеров. СПб., Питер, 2005.
56. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. «Ось-89», Москва, 2004.
57. Hareven, Tamara K. (February 1991). "The History of the Family and the Complexity of Social Change". *The American Historical Review*. American Historical Association. 96 (1): 95–124. [doi:10.2307/2164019](https://doi.org/10.2307/2164019). [JSTOR 2164019](https://www.jstor.org/stable/2164019).

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОСОБИЕ
для ГИМНАЗИЯ
VIII–IX КЛАССЫ